



Bruno y los Pumbaloo



BRUNO Y LOS PUMBALOO NOS EXPLICAN QUÉ ES EL ALZHEIMER Y CÓMO AYUDAR A QUIEN LO SUFRE



¡Hola

chicos! Soy Yuna, una de las amigas de Bruno y los Pumbaloo. Desde hace un tiempo, mi abuelo anda de lo más despistado, tiene muchos cambios de humor, no recuerda dónde ha dejado las llaves e incluso alguna vez, se olvida de mi nombre y del de mi hermano. Al principio pensamos que estos comportamientos durarían solo un tiempo y que pronto todo volvería a ser como antes, pero no fue así. Cuando fuimos al hospital, el médico nos dijo que nuestro abuelo tiene la enfermedad de Alzheimer, una enfermedad que afecta a su memoria. Por eso, nos explicó que, igual que él ha cuidado de todos hasta ahora, a partir de ahora somos nosotros los que tenemos que cuidar de él. Os contaré cómo lo hacemos.





Bruno y los Pumballos



Orden en los horarios y en las cosas

Lo más importante es estar muy atentos, porque aunque nuestro abuelo parezca ir un poco a lo suyo, necesita que estemos con él y que lo visitemos todo lo que podamos. ¡A mi hermano Koki y a mí nos encanta sentarnos junto a él y ver juntos fotos de la familia!

Para eso, tenemos unas horas concretas, al igual que mis padres ayudan al abuelo a despertarse, comer, hacer ejercicios o acostarse siempre a las mismas horas. ¡Y es que al abuelo a veces le pasa como a nosotros, que a la hora de dormir nos ponemos nerviosos y no queremos parar quietos en la cama! Ahora, la rutina es muy importante para él. Así puede sentirse más seguro y más feliz sabiendo qué hacer en cada momento del día.

Cosas tan sencillas como vestirse son toda una aventura para el abuelo: se pone la ropa, se la quita y después se la vuelve a poner otra vez. Otras veces se puede quedar horas eligiendo qué prenda ponerse.

Así que, aunque siempre dejamos que decida, estamos con él mientras se viste y le recomendamos qué camisa le queda mejor para que pueda salir a la calle tan elegante como siempre. ¡Nuestro abuelo siempre ha sido muy presumido!

Tener las cosas en orden es otro reto ahora con el abuelo. Él siempre había sido una persona muy ordenada pero ahora va dejándolo todo por cualquier sitio y, claro, después no encuentra nada. A mí, al principio, me desesperaba un poco, porque normalmente era él quien me ayudaba a mí a hallar mis cosas, pero ahora me lo tomo como un juego. Él esconde los zapatos, esconde la compra, la cartera y a veces hasta las llaves, y a mí me toca encontrarlos. ¡Es como jugar al escondite! A veces, incluso se puede perder él, porque se despista y se aleja de nosotros o sale de casa sin avisar, así que



Bruno y los Pumballos



tenemos que estar muy pendientes todo el tiempo. Otro juego que suelo hacer con él es el "juego de los carteles". Consiste en observar qué cosas son las que se le suelen olvidar y colocar carteles por la casa, en los cajones... para ayudarle a recordar dónde está cada cosa. ¡Cuando veo que el abuelo se ha olvidado de algo y lo recuerda gracias a uno de mis carteles, me pongo tremendamente contenta!

Tener paciencia y darle mucho cariño

A veces, comunicarse con el abuelo tampoco es fácil y hay que tener mucha paciencia. Pero hablándole con tranquilidad, dirigiéndome a él directamente, con frases cortas y, sobre todo, con mucha dulzura, mi abuelo y yo nos entendemos perfectamente. Solo hay que saber esperar para ver qué nos quiere decir y ayudarle a decir esa palabra que a veces no consigue recordar.

Además, tenemos que saber que, aunque de un día para otro pase de estar contento a estar triste o nervioso, o en ocasiones se enfade o nos grite, esto es también por la enfermedad, y tenemos que intentar no enfadarnos nosotros también.

Ser pacientes y cuidadosos con una persona a la que quieres tanto no es solo algo muy bonito, sino que además es fundamental para que él esté mejor.

Y la cosa más importante de todas las que hacemos por nuestro abuelo es facilísima: darle mucho, mucho cariño. Mostrarle que estamos con él, que lo queremos y que siempre tendrá un apoyo en nosotros. Querérle tanto como él nos quiere a



nosotros es lo que más puede ayudarle a que, a pesar de sus pérdidas de memoria, sus cambios de humor y sus despistes, él siga siendo lo que siempre ha sido: ¡el mejor abuelo del mundo!

- Bibliografía -

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.

<https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/guia-quienes-cuidan-personas-alzheimer>

Pautas para comprender las demencias. Asociación de Familiares de enfermos de Alzheimer de Navarra.

https://cinfasalud.com/wp-content/uploads/2015/05/Pautas-para-comprender-las-demencias_AFAN.pdf

Hasta pronto!!

Caring Books, SL © 2015
www.caring-books.com
facebook.com/caringbooks
Twitter: @caringbooks