

Apoyo cognitivo en la demencia

HOJA INFORMATIVA DEL CENTRO SUECO DE DEMENCIA

Kognitivt stöd vid demenssjukdom • faktablad på spanska

La demencia dificulta el día a día

La demencia afecta a la capacidad de pensar, la memoria, el lenguaje y otras funciones cognitivas. Los síntomas son provocados por diversas enfermedades y daños cerebrales. La demencia —también llamada trastorno cognitivo— normalmente dificulta incluso las tareas más sencillas y, con el tiempo, hace que cada vez sea más difícil desenvolverse en el día a día sin ayuda.

Diferentes tipos de apoyo cognitivo

Del mismo modo que un andador puede compensar una discapacidad física, el apoyo cognitivo puede ayudar a las personas con demencia. Este tipo de apoyo puede consistir en adaptar el hogar para facilitar la vida diaria a pesar de la enfermedad, quizá con la ayuda de la familia. También puede tomar la forma de ayudas cognitivas que refresquen la memoria y le ayuden tanto a participar en las actividades cotidianas como a mantener una vida activa durante más tiempo.

Adaptaciones sencillas en el hogar

Una adaptación sencilla y habitual consiste en guardar ciertos objetos para que no estén a la vista. Con menos cosas alrededor, puede resultar más fácil concentrarse y orientarse. Para facilitar el uso de electrodomésticos y otros aparatos de cocina pueden marcarse los botones con cinta adhesiva de colores contrastados. También puede ser útil marcar los pomos de las puertas y los mandos de la ducha con colores diferentes.

Por otro lado, es más fácil encontrar el baño en mitad de la noche si se deja alguna luz encendida y la puerta entreabierta. Las citas y actividades diarias pueden anotarse en una pizarra blanca o en un tablón de notas. Un buen lugar para ponerlas es la puerta de la nevera.

Más ejemplos de apoyo cognitivo

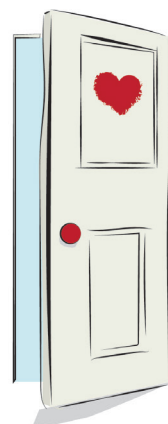
Las pizarras blancas son un ejemplo de ayuda cognitiva que puede comprarse en cualquier tienda. Otros ejemplos incluyen localizadores inalámbricos de objetos, mandos a distancia sencillos o teléfonos móviles con funciones básicas y botones claros.

También existen ayudas cognitivas que pueden

probarse tras una valoración por parte de un terapeuta ocupacional. Entre ellas se encuentran los calendarios electrónicos, las alarmas móviles o los dispositivos de control de la placa de cocina. Otras ayudas están pensadas para ofrecer apoyo directo a familiares o al personal asistencial.

No tarde en hacer uso de estas ayudas

Puede parecer que lo mejor es esperar todo lo posible antes de solicitar apoyo cognitivo, hasta que resulte absolutamente necesario. Pero en realidad es al revés. Esto se debe a que la capacidad de aprender cosas nuevas se va deteriorando de forma progresiva con la demencia. Muchas ayudas requieren un aprendizaje previo para poder utilizarlas. Cuanto antes se introduzcan, mayores serán las posibilidades de beneficiarse de ellas.



Apoyo personalizado

No todos los tipos de apoyo cognitivo sirven para todo el mundo. Los síntomas de la demencia pueden variar y también cambiar con el tiempo. Por lo tanto, el apoyo debe adaptarse a las circunstancias, necesidades y preferencias de cada persona. Los terapeutas ocupacionales pueden ayudar en este proceso.

Contacte con un terapeuta ocupacional

Los terapeutas ocupacionales pueden asesorarle sobre el apoyo cognitivo y ayudar con las adaptaciones en el hogar tras una visita al domicilio. También pueden recomendar, solicitar y hacer demostraciones de diferentes ayudas cognitivas. El apoyo cognitivo debe revisarse periódicamente, ya que las necesidades de la persona cambian con el tiempo.

© Svenskt Demenscentrum

Más información y hojas informativas en español
en el sitio web de Svenskt Demenscentrum:
www.demenscentrum.se/es-es



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, (08) 690 58 00, info@demenscentrum.se

www.demenscentrum.se

Kognitivt stöd vid demenssjukdom

FAKTABLAD FRÅN SVENSKT DEMENSCENTRUM

Demens försvårar vardagen

Demenssjukdom påverkar tankeförmåga, minne, språk och andra så kallade kognitiva funktioner. Orsaken är olika skador och sjukdomar i hjärnan. Demenssjukdom, som också kallas kognitiv sjukdom, försvårar normalt sett även enkla sysslor och gör det efterhand allt svårare att klara sig själv.

Kognitivt stöd ser olika ut

På samma sätt som en rollator kan kompensera för en fysisk funktionsnedsättning kan kognitivt stöd hjälpa personer med demenssjukdom. Kognitivt stöd kan vara att anpassa bostaden så att det, trots sjukdomen, blir möjligt att klara sig själv, kanske med en del stöd från anhöriga. Det kan också handla om kognitiva hjälpmedel som stöttar minnet och som bidrar till att man kan vara aktiv och mer delaktig en längre tid.

Enkla anpassningar hemma

En vanlig enkel anpassning är att ställa undan en del saker i bostaden. Färre prylar kan göra det lättare att koncentrera sig och hitta rätt. Användningen av vitvaror och hushållsapparater kan underlättas av att knapparna märks med tejp i kontrasterande färger. Även färgmärkning av dörrar och duschhandtag kan vara till hjälp.

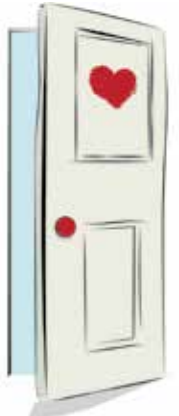
Om lampan får lysa i badrummet och dörren stå på glänt hittar man lättare dit mitt i natten. Och på en whiteboard (anslagstavla) kan man skriva upp tider att passa och saker att göra under dagen. Kylskåpsdörren brukar vara en lämplig placering.

Fler exempel på kognitivt stöd

Whiteboard är bara ett exempel på kognitivt stöd som går att köpa i affärer. Några andra är trådlösa sakfinnare samt fjärrkontroller och mobiltelefoner med enkla funktioner och tydliga knappar.

Det finns också kognitiva hjälpmedel som arbets-

terapeuter kan bedöma och prova ut. Exempel är elektroniska kalendrar, mobila larm och spisvakt. Andra hjälpmedel fungerar som ett direkt stöd till anhöriga eller omsorgspersonal.



Vänta inte med hjälpmedel

Man kan tro att det är bra att vänta med kognitivt stöd så länge som möjligt, tills det verkar absolut nödvändigt. I själva verket är det tvärtom. Det beror på att inlärningsförmågan gradvis försämras vid demenssjukdom. Många hjälpmedel behöver man lära sig för att kunna hantera. Ju tidigare det sker desto större möjlighet att personen kan få nytta av dem.

Skräddarsytt stöd

Det finns inget kognitivt stöd som passar alla. Symtomen vid demenssjukdom kan variera och förändras dessutom med tiden. Därför behöver stödet skräddarsys och anpassas till varje persons förutsättningar, behov och önskemål. Här kan arbetsterapeuter hjälpa till.

Kontakta en arbetsterapeut

Arbetsterapeuter kan efter ett hembesök ge råd om kognitivt stöd och hjälpa till med anpassningar av bostaden. De kan även ordinera och prova ut kognitiva hjälpmedel. Det kognitiva stödet behöver också följas upp eftersom användarens behov förändras över tiden.

2025 • Svenskt Demenscentrum ©

Fler faktablad på olika språk kan skrivas ut från Svenskt Demenscentrums webbplats:
www.demenscentrum.se/Faktablad



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, 08 - 690 58 00, info@demenscentrum.se

www.demenscentrum.se