

¿CÓMO HACER LA MEJOR VISITA A NUESTRO FAMILIAR EN RESIDENCIA? VISITAS SIN CONTACTO

En las residencias de personas mayores las visitas son algo esencial. Permiten a la persona el contacto con su familia y son la unión con el exterior.

"¿Qué hago esta tarde con mi madre?"

"Como no la puedo abrazar, no se entera de que voy",

"Lo paso mal cuando voy a ver a mi padre porque ya no habla, no me cuenta nada"

"Ya no se acuerda del nombre de sus nietos"

Son sentimientos muy comunes en muchos de vosotros ante la forma en la que debemos hacer las visitas actualmente en las residencias.

Visitas a residencias y riesgo de covid. ¿Qué debes hacer para proteger la salud de todos?

En estos momentos lamentablemente debemos modificar muchos de nuestros hábitos, entre ellos debemos cambiar, también, la forma en la que visitamos a nuestros familiares en residencias. Hay una serie de indicaciones generales que debes tener en cuenta y que te explicarán a la perfección en la residencia. Medidas básicas:

- Cíñete al número de personas y al tiempo que te indique el centro.
- No acudas si tienes algún síntoma o has estado en contacto con alguien que lo tenga. En definitiva, si tienes dudas de si puedes estar enfermo, aplaza la visita. Protegerás a tu familiar, al resto de residentes y a los trabajadores que cuidan de ellos.
- Si llevas a la visita algo de material o algo de comida para tu familiar desinfectalo primero.
- Procura no tocar muchas superficies.
- Sigue todas las medidas que te indiquen en el centro, como limpiar los zapatos en la alfombra de desinfección, desinfectar las manos y respetar las distancias.

No todas las personas son iguales

Con el paso del tiempo, nuestro familiar puede presentar deterioro tanto cognitivo como físico. El deterioro cognitivo en las personas mayores es algo muy común, bien sea asociado simplemente a la edad o bien asociado a alguna enfermedad. A esto, en muchas ocasiones, hay que unirle déficits sensoriales, como pérdida de vista o de oído y problemas físicos de movilidad.

Ideas para estimular a familiares con deterioro leve

Cuando nuestro familiar tiene un deterioro cognitivo leve, conserva muchas de sus funciones cognitivas y ejecutivas en buen funcionamiento por lo que será fácil estimularlos y relacionarnos con ellos en la visita. Podemos simplemente hacer lo mismo que le haya gustado hacer siempre, con más calma, adaptándonos a su ritmo y capacidades. Tráele buenas noticias del exterior, haz que ese rato sea especial.

¿Qué puedes hacer si tu familiar tiene mayor deterioro?

Cuando el deterioro es mayor, es normal que tengáis sentimientos encontrados durante la visita, queréis acudir a verlos, pero en ocasiones no sabéis qué hacer cuando estáis con ellos. Comienzan a aflorar en vosotros emociones complicadas de sentir como la pena, tristeza, melancolía, rabia... y en ocasiones preocupaciones si no los encontráis como esperabais. Sabéis que siempre contáis con el apoyo del equipo de trabajo de la residencia para transitar estos momentos.

Os damos algunas ideas que podréis adaptar a las visitas con vuestro familiar, en especial para personas con deterioro moderado.

- Procura que el ambiente sea tranquilo y no haya demasiados estímulos que desvíen su atención. En este caso, menos, es más. Escuchar a muchas personas hablando a la vez les causa confusión y malestar.

- No les hagas un "examen", es decir, no preguntes continuamente por datos que es probable que ya no recuerden. Cuando lo hacemos, se sienten en muchas ocasiones avergonzados de no recordar, por ejemplo, el nombre de sus nietos.

- Háblales con frases cortas y de forma tranquila. Cuéntales algo agradable sobre ti o sus familiares más cercanos. Tráele noticias buenas y apórtale tranquilidad.

- La música puede ser una gran aliada. Prueba a ponerle canciones de su juventud o aun mejor, a cantar con ellos.

- En estos momentos en los que no pueden salir ni ver a algunas personas, puede ser un buen estímulo llevar a la visita fotografías antiguas de ellos mismos, de familiares, o del pueblo u otros lugares conocidos por ellos.

Lamentablemente, el abrazo y el contacto físico tendrán que esperar un poco más, pero si seguimos cuidándonos con medidas como las visitas sin contacto, garantizamos que el abrazo llegará antes. Es normal que tengas dudas sobre qué puedes hacer en la visita que favorezca a tu familiar, recuerda que los profesionales del centro pueden ayudarte.

Raquel Girón

Psicóloga de Fundación Rey Ardid

