¡Tengo un Plan! Vivir bien con Problemas de Memoria



Guía para Personas con Problemas de Memoria

¿Qué puedo hacer para vivir mejor?















Esta publicación es una iniciativa conjunta de la Fundación General de la Universidad de Salamanca, el Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras demencias (IMSERSO) y la Fundación Reina Sofía, y se enmarca en el proyecto "Espacio Transfronterizo sobre el Envejecimiento" aprobado dentro del Programa de Cooperación Transfronteriza España-Portugal 2007-2013 (POCTEP) del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER).







Autora:

Lourdes Bermejo García Directora del Proyecto ¡Tengo un Plan!

Edita:

Fundación General de la Universidad de Salamanca

Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras demencias (IMSERSO)

Fundación Reina Sofía

Diseño, vídeo, fotografía y música:

Bermejo ■

Con la colaboración de:

Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras demencias (CEAFA)

Fundación Alzheimer Cataluña



www.cvirtual.org es un espacio de encuentro en torno al envejecimiento y la calidad de vida de las personas mayores.

Índice

¿Por qué esta Guía puede ser interesante para mí? ¿Cómo usarla?	4 - 5
Paso 1. Yo ahora: ¿Qué pienso, qué siento y qué necesito?	6 - 7
Paso 2. Decido mi Plan: ¿Qué quiero y qué puedo hacer?	8 - 9
Paso 3. Tengo un Plan. Pasar a la acción.	10 - 12

- Cuidemos el Medio Ambiente, por favor, no imprima este documento si no es necesario.
- Si decide imprimir este documento y desea ajustarlo al papel de su impresora (DIN A-4), hágalo modificando en el menu de impresion la escala al 140%.

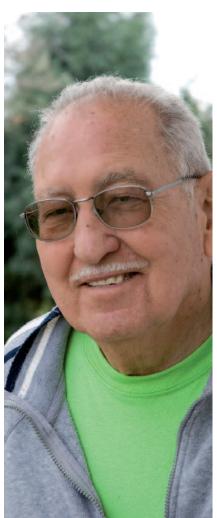
¿Por qué esta Guía puede ser interesante para mí? ¿Cómo usarla?

Paso 1°. Yo ahora: ¿Qué pienso, qué siento y qué necesito?

Paso 2°. Decido mi Plan: ¿Qué quiero y qué puedo hacer?

Paso 3°. Tengo un Plan. Pasar a la acción.

Sigo siendo yo. Me queda mucha vida por delante y es el momento de que me organice



Este camino

proponemos

usted sólo/a.

pero también

puede elegir

compartirlo

persona de

su confianza.

con una

que le

puede

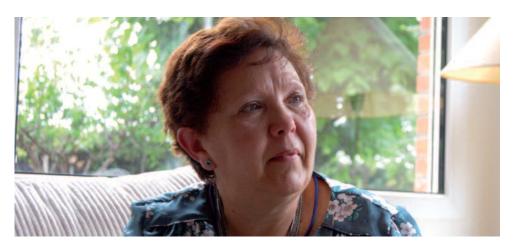
recorrerlo

¿Por qué esta Guía puede ser interesante para mí? ¿Cómo usarla?

"Este es un momento difícil en mi vida porque me doy cuenta de que ya no estoy como antes y voy necesitando ayuda para hacer cosas que siempre hice. Me doy cuenta de que tengo fallos de memoria. Sin embargo, sigo siendo yo. Me queda mucha vida por delante y es el momento de que me organice para que mi vida sea lo mejor posible. Sería bueno tener un Plan que me ayude a poner en claro mis ideas, a decirles a los míos lo que quiero conseguir y cómo quiero vivir para que me ayuden a lograrlo".

"Es necesario que en este momento de mi vida me resulte sencillo. Leer esta Guía, ver el testimonio en los ví-

tome un tiempo. Pararme a pensar me ayudará a tomar las mejores decisiones para vivir como quiero y lo mejor posible. Siguiendo esta Guía iniciaré un camino que debo recorrer poco a poco y que en ocasiones tal vez no me



deos, me va a hacer pensar, plantearme dudas y sentir emociones.

Pero todo ello es normal, yo ya tuve que enfrentarme a otras dificultades o problemas de la vida. A pesar de que este camino no siempre me resultará fácil, seguro que merece la pena".

Si para usted seguir llevando las riendas de su vida es importante, seguir esta Guía y hacer su Plan va a ayudarle mucho.

Este camino que le proponemos puede recorrerlo usted solo/a, pero también puede elegir compartirlo con una persona de su confianza. Si así fuera, elija a esa persona y después pónganse en marcha.

"Leer juntos la Guía, hablar de los temas que más me preocupan, compartir mis sentimientos, tomar ciertas decisiones, buscar juntos soluciones a las dificultades... Sin duda, en buena compañía el camino puede ser mucho más agradable".

Leer esta Guía, ver el testimonio en los vídeos, me va a hacer pensar, plantearme dudas y sentir emociones.

¿Se anima? ¿Empezamos?



Paso 1

Yo ahora: ¿Qué pienso, qué siento y qué necesito?

Es muy IMPORTANTE que Yo...

- Piense y reflexione acerca de lo más importante para mí en este momento.
- Se lo cuente a mis familiares o amigos más íntimos para que me ayuden a conseguir lo que quiero.
- Pueda tener toda la información que necesite, pueda consultar a los profesionales sobre aquello que me interesa o preocupa (en temas de salud, legales, económicos, ...) y pueda asesorarme.

Lea esa hoja con su familiar o amigo.



Yo, ahora: ¿Qué pienso, qué siento y qué necesito? 1 - Me note fallos de memoria... ¿Sé qué me está pasando? no me siento? ¿Lo que necesito ahora? ¿Lo que me preocupa? __ SI __ o NO __

Hoja de Ruta nº 1

Hoja de ruta nº 1:

Le proponemos que usted pueda:

- Tener esta Hoja impresa (para así poder leerla y escribir en ella).
- Sentarse tranquilamente a leer esta Hoja. Si lo prefiere, junto con un familiar o amigo de su confianza.
- Pensar y comentar (si lo hace en compañía) de forma sincera lo que usted opina de cada punto de esta Hoja.
- Escribir usted mismo sus opiniones o, si lo prefiere, decir a su acompañante que tome notas de sus preferencias en la Hoja.

Paso 2

Decido mi Plan ¿Qué quiero y qué puedo hacer?

Es muy IMPORTANTE que Yo...

- Sepa qué cosas me hacen feliz ahora, que sepa qué quiero y qué puedo hacer.
- Hable, me organice y cuente con el apoyo de las personas que me quieren para lograrlo.
- Trate de cambiar aquellas cosas que ahora no me gustan, que no me ayudan a estar bien.

Hoja de ruta nº2.

Le proponemos que usted pueda:

- Tener esta Hoja impresa.
- Sentarse a leerla, solo/a o con la persona de su confianza.
- Expresar sinceramente lo que desea hacer. Como usted es una persona única, (con su propia personalidad, historia, valores, situación, etc) su opinión es muy valiosa e imprescindible para las personas que quieren apoyarle.
- Continuar haciendo solo/a aquellas cosas que desea y pueda
- Tener los apoyos que precisa si hay cosas para las cuales los necesita.

Vídeo "Déjame compartir cómo me siento" (A1)

Me proponen: ...

- Ver este vídeo en el que Lola (una Sra. que también tiene fallos de memoria) explica su experiencia. Si me apetece, puedo hacerlo con una persona de mi confianza.
- Voy a pensar y hablar con esa persona sobre Lola: sobre lo que Ella opina y cómo es la vida de Lola.
- Voy a pensar ahora en mí mismo/a y en mi situación actual. Podría compartir lo que opino y siento en relación a los temas que se tratan en el vídeo.



Paso 3

Tengo un Plan. Pasar a la acción.

Es muy IMPORTANTE que Yo sepa que:

- 1. No estoy solo/a, que hay personas que me quieren y con quienes puedo contar.
- **2**. Puedo seguir haciendo cosas con las que disfruto y que me hacen sentirme bien.
- Tengo recursos: personas que quiero, asesores, profesionales, recursos de la comunidad (asociaciones, centros,...) y que es bueno conocerlos para poder aprovecharlos si en algún momento los necesitara.
- **4**. Es normal que a veces me enfade o me sienta mal por las dificultades o fallos que me noto.
- **5**. Es bueno ser realista -reconocer mis dificultadespero manteniendo una actitud positiva ante la vida. Ser optimista me ayuda a vivir mejor.

Cuento con personas que me quieren.



Hoja de ruta nº 3:

Le proponemos que usted pueda:

- Tener esta Hoja impresa
- Pensar en lo que quiere hacer y conseguir, y que lo pueda poner en orden, priorizarlo.
- Leerla solo/a o con su persona de confianza y marcar las ideas o trucos que considere le pueden ayudar a lograr sus metas.
- Plasmar en las diferentes agendas de la Hoja lo que quiere hacer.



Ahora solo me falta ir siguiendo poco a poco lo que me he propuesto en Mi Plan, disfrutando cada día...



Bermejo ■

Lourdes Bermejo García Directora y autora del Proyecto

Santiago Bermejo García Diseño Gráfico

Miguel Ángel Martínez Antón Médico Psiquiatra Asesor

José Manuel Morell Rodríguez Dirección, montaje y edición de Piezas Audiovisuales Juan Carlos Martín Millana

Fotografía



Esta publicación es una iniciativa conjunta de la Fundación General de la Universidad de Salamanca, el Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras demencias (IMSERSO) y la Fundación Reina Sofia, y se enmarca en el proyecto "Espacio Transfronterizo sobre el Envejecimiento" aprobado dentro del Programa de Cooperación Transfronteriza España-Portugal 2007-2013 (POCTEP) del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER).





