



**Recuérdate todos los días que estás haciendo todo lo que puedes y lo mejor que puedes. Nadie es perfecto.**



## **HORA DE LOS ANSIADOS REENCUENTROS**

Esta semana han empezado las visitas en las residencias y los centros de día vuelven a funcionar poco a poco.

Después de casi 3 meses todo ha cambiado.

### **En el caso de las residencias.**

Ahora podremos verles cara a cara, nos invade la emoción, las ganas de estar cerca, de poder darles un abrazo...pero no es el momento de abrazos. **Tan cerca y tan lejos**, los nuevos protocolos, tan necesarios para poder protegerles para cuidar su salud nos retan a aprender a comunicarnos de manera diferente con nuestros familiares.

¡Sí!!!, les vamos a ver, vamos a estar cerca de ellos, tendremos que gestionar la emoción de volverles a ver durante la visita, alguna lagrimilla se escapará... Pero; ... ¿cómo vamos a hacer para comunicarnos? Nuestros familiares (personas con demencia) están perdiendo o han perdido la capacidad de poder comunicarse verbalmente, se mantiene la comunicación no verbal: los gestos, las sonrisas, los abrazos, el poder darles la mano... Ahora tanto ellos como nosotros tendremos que aprender nuevas maneras de interactuar en la "distancia".

Nos centraremos en su mirada, su postura, los gestos visibles...; les contaremos sus historias, anécdotas, recuerdos; cantaremos; les miraremos con la alegría de saber que están "bien". Y aunque en algunos casos ellos no nos reconozcan (con la mascarilla será un poco más difícil para ellos, podremos llevar una foto nuestra grande y tenerla en su campo visual durante la visita) nosotros sí. El escuchar nuestra voz será para ellos un momento de alegría.

Tendremos la oportunidad de reencontrarnos y buscaremos la manera de aprovechar este momento tan ansiado. No será como antes, pero podremos estar cerca. Durante estos meses han estado siempre con nosotros, en nuestros pensamientos, en nuestro corazón y ahora podremos volver a generar nuevos recuerdos, nuevos momentos con ellos. Aprovecharemos cada minuto de las visitas.

Al principio nos costará adaptarnos a los nuevos protocolos, a todos, no solo a los familiares, sino también a los trabajador@s de la residencia que han sido nuestros ojos y oídos durante estos meses; quienes han hecho todo lo posible para poder estar cerca de ellos con las nuevas tecnologías. Es una situación nueva, es un baile nuevo que tod@s aprenderemos poco a poco a "bailar" para poder preservar la salud de nuestros seres queridos y poder estar lo más cerca posible de ellos.



## En el caso de los centros de día.

También son momentos de reencuentros, con los demás familiares esperando al autobús, con el o la conductora del bus que les lleva al centro;... Para ellos (personas con demencia) poder volver a su rutina es la mejor terapia. Para nosotros los familiares, con la preocupación por delante, pero confiando en la profesionalidad del personal del centro de día, también nos vendrá bien tener un momento para nosotros y poder coger fuerzas para cuando vengan poder recogerles con las pilas recargadas.

Tal vez las despedidas vuelvan a ser un poco duras y generar alguna ansiedad de separación, pero tanto ellos (personas con demencia) como nosotros (familiares) necesitamos rutinas para que ellos se activen y para nosotros repongamos energías. Y seguramente los reencuentros en las recogidas se realicen con más ganas de poder estar con nuestro familiar.

Después de todo este tiempo sin centros de día los familiares hemos aprendido a manejar situaciones nuevas, a sacar energías de donde no las había, algunos incluso han aprendido a delegar, a pedir ayuda y a aceptarla. Nos hemos dado cuenta de la importancia de tener tiempo para uno mismo, de la importancia del autocuidado (eso que tanto nos daban la “chapa” desde AFAGI), al final nos hemos dado cuenta que **si nosotros estamos bien ellos también lo están**. Por eso el comenzar de nuevo el centro de día, nos permitirá a los familiares a mirarnos al espejo y reparar las heridas de este tiempo de impasse.

No será fácil adaptarnos a la nueva situación, con nuevos protocolos, nuevas normas, nuevas maneras de comunicarnos... Lo haremos lo mejor que podamos, con la mejor intención posible y tanto los familiares como los profesionales con el objetivo siempre presente de proteger su salud y mantener su bienestar.

Entre tod@s podremos adaptarnos a esta situación, **Ante el Alzheimer no estás solo/a**, desde la asociación queremos transmitirlos ahora más que nunca este mensaje.



Asociación de Familiares, Amigos/as y Personas con Alzheimer u otras demencias de Gipuzkoa

