



## **NECESIDADES DE MASLOW ADAPTADAS A LAS NECESIDADES DE LAS PERSONAS CON DEMENCIA Y SUS CUIDADORES/AS**

NECESIDAD	PERSONA CON DEMENCIA	CUIDADOR/A	AUTOCUIDADO CUIDADOR/A
<b>FISIOLÓGICAS</b> <b>CORPORALES</b>	<p>Son sus necesidades más básicas. El cuidado de los patrones de alimentación,descanso,respiración, eliminación....Mantener un buen equilibrio de todos los cuidados básicos.</p>	<p>Cuidar de personas mayores en situación de dependencia y demencia puede provocar alteraciones físicas, principalmente osteomusculares, cardiovasculares, metabólicos e inmunológicos.</p>	<p>Las/los cuidadores deben ser conscientes de que para continuar cuidando a las personas con demencia deben primero cuidar su propia salud, lo que implica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cuidar la alimentación.</li> <li>-Fomentar el descanso nocturno.</li> <li>-Practicar ejercicio físico sencillo.</li> <li>-Cuidar la salud afectivo-sexual.</li> <li>-Regular su equilibrio físico, psicológico y social.</li> </ul>



NECESIDAD	PERSONA CON DEMENCIA	CUIDADOR/A	AUTOCUIDADO CUIDADOR/A
<b>SEGURIDAD</b>	<p>Las personas con demencia precisan de un ambiente controlado y predecible, que les ayude a aumentar la percepción de control sobre la situación, muchas veces confusa por las alteraciones cognitivas en la atención, orientación o memoria, entre otras.</p>	<p>El cuidado prolongado de una persona en situación de demencia ha sido descrito por diversos autores como una situación prototípica de estrés crónico que pone en riesgo las necesidades de seguridad de la persona que realiza los cuidados.</p> <p>Todas las familias desean cuidar a su familiar con demencia, pero sienten amenazada su seguridad cuando sienten que no cuentan con suficientes recursos para hacerle frente a los problemas conductuales y funcionales, o que estos ya no son suficientes.</p>	<p>Según investigaciones recientes, los cuidadores con una alta percepción de autoeficacia para el manejo de comportamientos problemáticos muestran menos malestar emocional que los que cuentan con una baja percepción en esta variable.</p> <p>Es importante que las/los cuidadores reflexionen sobre sus conocimientos sobre la demencia, estén bien formados en la evolución que presenta la enfermedad, aprendan a manejar los comportamientos problemáticos, cuenten con estrategias de afrontamiento adecuadas y tengan buen soporte socio-emocional de su entorno.</p> <p>Buscar ayuda de profesionales cualificados y colegiados para el cuidado de la salud psicológica cuando se aprecie la necesidad.</p>



NECESIDAD	PERSONA CON DEMENCIA	CUIDADOR/A	AUTOCUIDADO CUIDADOR/A
-----------	----------------------	------------	------------------------

## AFILIACIÓN

Incluso en fases avanzadas de la enfermedad se han puesto de manifiesto las necesidades de afecto, amistad o intimidad que pueden presentar las personas con demencia. Todas ellas responden bien a los afectos y reconocen lazos afectivos aunque no recuerden el nombre o datos personales de quienes les cuidan.

Entre los/las cuidadores/as son frecuentes los problemas de pareja, la necesidad de reorganización familiar, los problemas laborales, la reducción del tiempo de ocio y las relaciones sociales o los problemas económicos.

Existen muchas dificultades para conciliar la vida personal con la responsabilidad personal adquirida como cuidador/a.

El apoyo social es un amortiguador de los efectos del cuidado prolongado.

Debemos buscar tiempos de respiro y cuidado de relaciones personales.

Buscar ayuda en grupos de apoyo y asociaciones de familiares.

Planificar y dedicar tiempo al cuidado personal.



NECESIDAD	PERSONA CON DEMENCIA	CUIDADOR/A	AUTOCUIDADO CUIDADOR/A
-----------	----------------------	------------	------------------------

## RECONOCIMIENTO

Las personas con demencia, como cualquier persona, son merecedoras de respeto y tienen la necesidad de ser reconocidas y tomadas en cuenta en las decisiones cotidianas, adaptando lo necesario para que pueda ser posible su participación.

Las /los cuidadoras/es con frecuencia renuncian a intereses personales y actividades satisfactorias para poder cuidar de su familiar, suponiendo una carga emocional importante, que se ha definido por algunos autores

como una “carrera”.

Se suele producir un fenómeno de dependencia del familiar que se cuida afrontando el cuidado de forma desadaptativa con comportamientos poco saludables.

Sienten poco reconocida su labor, a veces invisible para otros miembros de la familia o sociedad.

Es reconocido el papel a nivel social y económico que juegan las familias como soporte principal del cuidado de personas con enfermedades neurodegenerativas. Contar con ese apoyo y conocer la existencia y disponibilidad de las relaciones familiares tiene un gran efecto sobre el bienestar de las personas mayores.



NECESIDAD	PERSONA CON DEMENCIA	CUIDADOR/A	AUTOCUIDADO CUIDADOR/A
<b>AUTORREALIZACIÓN</b>	Adaptándonos a sus particularidades, las personas con demencia tienen necesidades de expresión y creatividad, así como la necesidad de sentirse valorados como personas con necesidades a satisfacer, desde las más básicas hasta las más superiores.	Todas las personas cuidadoras necesitan desarrollarse personalmente, autorrealizarse con sus propios deseos y proyectos, desarrollar su creatividad, sus ideales y valores morales y reducir la percepción de los cuidados como una obligación o autoexigencia.	Las consecuencias positivas del cuidado siempre se deben también tener en cuenta a la hora de valorar la situación personal en la que nos encontramos como cuidadores/as: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Satisfacción con los cuidados realizados.</li> <li>-Crecimiento personal.</li> <li>-Resiliencia</li> <li>-Autoestima</li> </ul>



# COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE CASTILLA-LA MANCHA



COPCLM@COPCLM.COM



WWW.COPCLM.COM



COLEGIO OFICIAL  
DE LA PSICOLOGIA  
de Castilla-La Mancha