



Guía para iniciar la conversación

# Para cuidadores de personas con Alzheimer u otros tipos de demencia

Cómo aprender qué es lo más importante para la persona con Alzheimer u otro tipo de demencia y defender sus deseos de atención médica.



the conversation project

# El Conversation Project desea ayudar a que todas las personas hablen sobre sus deseos respecto a la atención médica que quieren recibir mientras vivan, para que esos deseos puedan ser entendidos y respetados.

---

Sabemos que puede ser difícil iniciar conversaciones sobre la atención médica de alguien a quien cuida cuando se acerca al final de su vida. Puede ser aún más difícil cuando la persona tiene Alzheimer u otra forma de demencia.\* Con el tiempo, comienza a perder la memoria, la capacidad para realizar tareas y actividades rutinarias de manera independiente o la capacidad de razonamiento.

Será más difícil para la persona que cuida expresar sus preferencias de cuidado a medida que avanza la demencia. Tener conversaciones tempranas y frecuentes con esa persona puede ayudarlo a conocer sus valores y deseos. Así estará usted mejor informado/a/e para tomar decisiones de atención médica en su nombre.

Por eso es mejor iniciar una conversación antes de tomar cualquier decisión sobre el tratamiento. A veces evitamos la conversación al creer que “es muy pronto”. Pero siempre parece demasiado pronto, hasta que es demasiado tarde.

Cuidar a alguien con demencia es un compromiso a largo plazo que puede presentar muchos desafíos. Esta guía fue creada para ayudarlo/a/e a usted, alguien que se preocupa, a prepararse a sí mismo/a/e y a otro/a/es para tomar decisiones sobre la atención médica para la persona que está cuidando según surja la necesidad. The Conversation Project quiere ayudar a todo/a/es a hablar sobre sus deseos de atención hasta el final de la vida, para que esos deseos puedan ser entendidos y respetados.

\* Para simplificar, esta guía utiliza el término “demencia/demencias” para referirse tanto al Alzheimer como a otros tipos de demencia.

# Lo llevaremos paso a paso.

## PASO 1

Prepárese ..... 5

Analice cómo y por qué debería iniciar una conversación cuanto antes con la persona bajo su cuidado, y aprenderá a superar los obstáculos más comunes.

## PASO 2

Hable ..... 8

Conozca algunos enfoques útiles para iniciar una conversación y algunos temas de los que puede hablar para que comprenda lo que le importa a la persona sobre su vida y en términos de su atención médica.

## PASO 3

Defienda los intereses de la persona con demencia..... 14

Aprenda a ser el mejor representante posible de esa persona y a asegurarse de que el equipo de atención médica comprenda sus deseos y decisiones sobre la atención médica.

## PASO 4

Consejos útiles ..... 15

Reciba consejos útiles por parte de otras personas que han cuidado a pacientes con demencia.

Si completa este documento en la computadora, primero guarde el archivo con un nombre que pueda volver a encontrar fácilmente. Luego, abra el documento guardado y escriba sus respuestas (de otro modo, no se guardará lo que escriba).

Al completar el documento en la computadora, se creará un archivo digital que podrá compartir con otras personas fácilmente.

## ¿Qué es el Alzheimer y la demencia?

---

El Alzheimer y otros tipos de demencia son enfermedades. A diferencia de otras enfermedades como el cáncer o las enfermedades cardíacas, las demencias afectan el pensamiento y el comportamiento.

Las demencias son terminales, lo que significa que las personas con demencia avanzada normalmente mueren por problemas de salud relacionados con la enfermedad. Debido a que la enfermedad puede durar mucho tiempo, muchas personas no entienden que la demencia es una enfermedad terminal. A veces ayuda pensar en una persona que muere de cáncer. Si alguien con cáncer muere a causa de una infección o problemas digestivos, debido a que su cuerpo estaba debilitado por el cáncer, la mayoría de las personas dirían que murió de cáncer.

De la misma manera, las personas con demencia a menudo tienen infecciones o problemas digestivos hacia el final de la vida porque sus cuerpos están debilitados. La demencia es la enfermedad que les lleva a la muerte.

Cada persona que vive con demencia es única. Diferentes tipos de demencia pueden afectar diferentes partes del cerebro. Algunas personas tienen más pérdida de memoria, mientras que otras experimentan cambios en su personalidad, alucinaciones u otros cambios. Para obtener consejos que pueden ayudarle a comunicarse, intente pedirle recursos o sitios web sobre el tipo específico de demencia que tiene su persona al equipo de atención médica.

Es importante entender que, a diferencia de muchas otras enfermedades, la demencia a menudo hace que las personas se vuelvan incapaces de ver los efectos de la enfermedad en su vida y en las personas que les rodean. Iniciar una conversación desde el principio puede ayudar a su persona a expresar su opinión sobre el tipo de atención que quisiera recibir.

Adaptado de "Advanced Dementia: A Guide for Families" (Demencia avanzada: guía para la familia), creada por el equipo interdisciplinario de Hebrew SeniorLife y Beth Israel Deaconess Medical Center: doctora Susan L. Mitchell, magíster en salud pública; doctora Angela G. Catic; doctora Jane L. Givens, magíster en epidemiología; Julie Knopp, enfermera de práctica avanzada, maestría en enfermería; y Julie A. Moran, doctora en osteopatía.

## PASO 1

# Prepárese

Para prepararse para hablar con alguien que usted cuida acerca de sus deseos de atención médica que quiere recibir hacia el final de la vida, primero debe organizar sus propias ideas.

Aquí hay algunas formas útiles de pensar en el tema.

---

> ¿Qué sucede si tengo miedo de hablar?

Puede parecer poco amable sugerirle a la persona que cuida que está perdiendo su capacidad mental. Puede usted sentirse triste, asustado/a/e o solo/a/e. Le puede preocupar que la persona que cuida se sienta molesta, deprimida o enojada. La demencia provoca cambios en el cerebro, lo que muchas veces dificulta que alguien con la enfermedad sepa que la tiene. Lo que puede parecer negación puede en realidad ser una falta de conciencia. Lo importante es conocer los valores y necesidades de la persona y documentarlos. Así, otras personas pueden entender y apoyar estos valores y necesidades. No es necesario que la persona reconozca su diagnóstico.

El miedo puede hacer que usted se sienta más cómodo/a/e esperando a tener una conversación “hasta la próxima”. Puede parecer más fácil hablar cuando la persona no está presente, o fingir que los problemas de memoria u otros cambios no son importantes o no están sucediendo. Es posible que desee protegerse a sí mismo y a la persona que cuida, lo cual es comprensible.

Estos sentimientos son comunes. Y es importante, por su bien y el de la persona que cuida, comenzar la conversación ahora.

> ¿Qué sucede si la persona insiste en que “no pasa nada”? ¿Qué pasa si no quiere tener la conversación?

A veces resulta ser difícil hablar de una enfermedad terminal. Esto puede ser particularmente difícil para alguien con demencia. Es posible que la persona con demencia insista en que “no pasa nada” y podría sospechar de sus motivos para tener la conversación.

Deje en claro que la conversación es para todo/a/es, no solo para él/ella/elle. Recuerde que la demencia puede dificultarle a la persona afectada ver lo que le está sucediendo. Puede ser útil tener una conversación de “ambos lados”, en la que tanto usted como la persona enferma pueden expresar sus propios deseos sobre la atención médica que quieren recibir hacia el final de la vida.

Si la conversación se siente abrumadora o confusa, puede preguntarle a la otra persona sobre cuáles son sus preocupaciones. Escuche atentamente sus preocupaciones, cambie su enfoque si es necesario, e intente con delicadeza de hacer avanzar la conversación. También puede preguntarle si hay alguien más en quien confíe y que preferiría que tomara estas decisiones por él/ella/elles si fuera necesario.

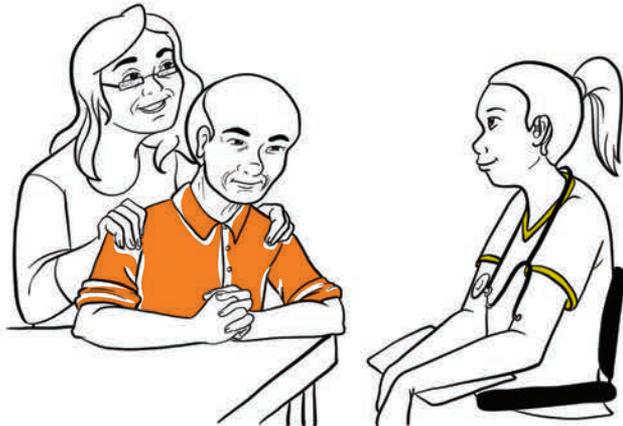
> ¿Qué hago si me preocupo de que mis preguntas no sean amables?

Ayudarle a alguien con demencia a expresar su opinión sobre la atención médica hacia el final de su vida es un acto de bondad y cuidado. De hecho, puede ser la forma más significativa de mostrarle a la persona que cuidas que estarás ahí para él/ella/elle. Al escuchar atenta y respetuosamente, puede comprender sus preocupaciones y asegurarle que incluso cuando pierda la capacidad de tomar decisiones, le respetará y hablará sobre sus deseos. Continuará haciendo escuchar sus deseos, a través de usted.

Las conversaciones aclaran. Pueden regresar algo de control durante un momento en que las cosas pueden sentirse fuera de control.

> ¿Qué sucede si reacciona de manera negativa o piensa que mi intención es molestarlo/a/e?

Diferentes personas con demencia piensan de manera diferente sobre su enfermedad, y una persona puede pensar o actuar de manera diferente dependiendo de la etapa de la enfermedad en la que esté. Debido a los cambios en el cerebro, es posible que entienda o no que tiene demencia. Ya sea que se preocupe o no, la reacción suele tener más que ver con sus propios pensamientos y sentimientos, no por algo que usted haga o diga. Muchas personas que tienen problemas de memoria o de pensamiento, ya sea que eso signifique perder el camino a casa, olvidar cómo funciona el control remoto del televisor o averiguar cómo pagar una factura, pueden sentirse temerosas, vulnerables o solas. La demencia también puede afectar las reacciones emocionales de las personas. Puede ser útil centrarse en los sentimientos, no en los hechos. En otras palabras, si la persona está molesta, trata de responder a sus sentimientos en lugar de discutir. La demencia puede cambiar la forma en que esa persona ve el mundo. Concéntrate en escuchar, mostrar respeto, preocuparse y ayudarlo a sentirse seguro/a/e.



➤ ¿Qué pasa si no quiere hablar o tiene dificultades para empezar?

Está bien. Presta atención a tu tono. Este es un momento para ser amable, curioso y humilde. No presiones a alguien para que hable. Recuerda que es posible que la persona no pueda percibir ningún cambio en sí mismo/a/e.

Tome nota de las situaciones que podrían abrir el espacio de tener conversaciones, como la experiencia de amigo/a/ues y familiares, o los temas de la enfermedad y la muerte en la televisión o en libros.

El solo pensar en tener una conversación grande puede ser abrumador. En su lugar, puede tener varias conversaciones cortas. Elija solo una pregunta a la vez. Hay algunas ideas en las siguientes páginas.

Puede que la persona esté dispuesta a responder algunas preguntas de “sí” o “no” sobre lo que le importa. Por ejemplo, “Creo que algo que realmente valoras es \_\_\_\_\_ ¿Te suena bien?”

Confirme con la persona quién tomará las decisiones por él/ella/elle. Trata de decir “Entiendo que no te gusta hablar de esto. ¿Te sientes cómodo/a/e conmigo tomando decisiones si no puedes hablar por ti mismo/a/e? ¿Hay alguien más a quien quieras que tome decisiones por ti?”

Use cualquier lenguaje que sea mejor para ayudar a su persona a sentirse más cómoda. Por ejemplo: “Necesito tu ayuda con algo”. “¿Cómo es un buen día para ti?” “Quiero asegurarme de saber cómo te sientes”. “Encontraremos una solución a esto juntos/as/es”. “¿En qué piensas?” \_\_\_\_\_ cuando surge una situación relevante.

Si la persona realmente no quiere hablar, haz una pausa. Mantenga la puerta abierta para más conversaciones en el futuro. Como puede que la persona recuerde la conversación anterior, también puede que no.

Cuando la comunicación se vuelve más limitada, se le puede dificultar a la persona entender estas preguntas. Puede utilizar otras ideas en esta guía para reflexionar sobre lo que le importa a la persona.

Es normal sentirse asustado; no está solo.

También es normal que la persona enferma se sienta asustada.

Las conversaciones le demuestran a la persona que te importa y que estarás ahí para él/ella/elle.

## Consejos para la conversación

- A menudo, una persona en una etapa temprana de la demencia puede comentar que se le olvidan cosas o que siente que está perdiendo la capacidad de hacer tareas que antes le resultaban fáciles. Es importante no ignorar estos indicios diciéndole: “no pasa nada, papá, todos olvidamos cosas cuando envejecemos”. De hecho, decir algo como: “cuéntame más”, puede dar comienzo a una conversación más profunda.
- Aunque la persona con demencia tiende a perder sus capacidades de razonamiento con el tiempo, es posible que haya momentos en los que se acuerde de ciertas cosas (como música o recuerdos viejos) mejor que de los eventos más recientes (como lo que desayunó). Aproveche esos momentos para continuar la conversación y hacerle más preguntas sobre sus deseos de atención médica.
- Cuando alguien vive con demencia, es importante que la conversación sobre su atención médica se aborde en partes pequeñas. Manténgalo simple. Las personas que viven con demencia pueden necesitar más tiempo para procesar información compleja. Si recibe mucha información en un período de tiempo corto, puede sentirse abrumado. Intente no comunicar demasiada información de esta guía en una sola conversación. Cuando vuelva a tener esta conversación, podría ser útil repasar todo lo que se habló anteriormente.
- Tener una conversación sobre la atención médica hacia el final de la vida de una persona también puede ser difícil para usted como cuidador, pero es igual de importante. Puede ayudarlo a sentirse menos culpable, inseguro y preocupado al tomar decisiones, ya que conocerá cuáles son los deseos de la persona. Recuerde que está haciendo lo mejor que puede. También puede servirle de ayuda compartir esta experiencia con alguien de confianza, que pueda escucharlo y darle ideas.

Como cuidador de una persona con demencia, ¿qué necesita hacer o considerar para sentirse

- listo para hablar con la persona con demencia sobre sus deseos de atención médica hacia el final de la vida?



## PASO 2

# Hable

La demencia afecta a las personas de manera diferente y muchas veces varía para cada persona a lo largo del tiempo.

Cuando la enfermedad progresa y la comunicación se vuelve más limitada, se le puede dificultar a la persona entender estas preguntas. Puede utilizar otras ideas de esta guía para reflexionar sobre lo que le importa a la persona.

---

### ETAPA TEMPRANA

Para alguien en la primera etapa de la demencia, los síntomas pueden ser sutiles. Las tareas rutinarias pueden volverse difíciles de hacer y puede que la persona necesite ayuda con tareas diarias.

Las preguntas más abajo en esta guía son un buen lugar para comenzar la conversación. Usted puede alentar a la persona a pensar en sus objetivos y en lo que le importa hacia el final de la vida. De esta manera, puede compartir información con usted y otras personas que participarán en la toma de decisiones por él/ella/elle.

### ETAPA MODERADA

En esta etapa, la comunicación puede ser más limitada. La persona puede estar confundida o no entender lo que sucede a su alrededor. Quizás aún haya momentos en los que pueda hacerle recordar experiencias del final de la vida de otra persona (“¿Recuerdas cuando murió la abuela?”), preguntarle cómo se sintió al respecto y cuáles serían sus preferencias frente a una experiencia similar. Es posible que usted desee hacerle preguntas a partir de las ideas a continuación que le parezcan más importantes para conocer mejor sus preferencias. Recuerde que la persona podría tener problemas para comprender o responder las preguntas. Pueden estar irritables, frustrados/as/es o enojados/as/es.

### ETAPA AVANZADA

En esta etapa, muchas veces la persona no reconoce a sus seres querido/a/es, ya no puede cuidar de sí mismo/a/e y no puede expresar sus deseos. A medida que usted y otras personas toman decisiones en su nombre, puede ser útil pensar en cómo esa persona vivió su vida y qué valores y deseos expresó en el pasado.

> ¿Qué sucede si la enfermedad estuviera tan avanzada que la persona no puede contestar estas preguntas?

Las preguntas y escalas a continuación sirven para poder comprender los deseos de la persona enferma, ya sea que pueda responderlas por sí misma o que las responda usted sobre la base de respuestas pasadas.

Tenga en cuenta que el uso de “yo” y “tú” en las preguntas refieren a la persona con demencia. Si no pueden contestarlas directamente, lo mejor será que usted conteste estas preguntas como cree que esa persona lo haría. Puede hablar con otras personas que conozcan bien a la persona con demencia que también estén involucradas en su cuidado, a fin de analizar y contestar las preguntas.

> Para empezar, complete esta declaración:  
Lo que me importa hacia el final de la vida es...

POR EJEMPLO      Estar en el hospital recibiendo tratamientos, poder pasar tiempo con seres queridos

Compartir esta declaración con sus seres queridos puede significar una gran ayuda más adelante. Les podría servir para ayudar a comunicarse con el equipo de atención médica e indicarles qué capacidades (como cuidarse solo y hacer actividades que disfrute) son más importantes para usted; para cuáles vale la pena buscar tratamiento y para cuáles no.

> ¿Cuáles serían las cuestiones fundamentales que necesita que entiendan sus amigos, su familia y su equipo de atención médica con respecto a lo que más le importa hacia el final de su vida?

Nota: Estas escalas representan una variedad de sentimientos; No hay respuestas correctas o incorrectas.

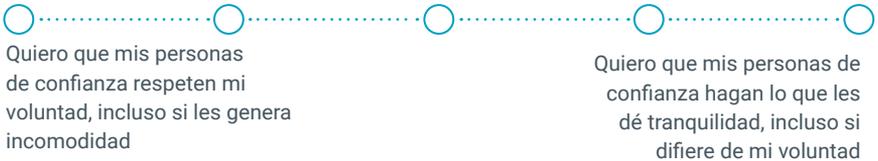
> Si se le diagnostica otra enfermedad, ¿cuántos tratamientos médicos está dispuesto a probar?



> Si tu situación de salud empeora, ¿dónde quieres estar?



> Si no pudiera hablar, ¿quisiera que otras personas cumplieren sus deseos o hicieran lo que consideren mejor en el momento?



> Cuando se trata de compartir la información sobre mi enfermedad con otras personas:



> Cuando muera...



> A partir de sus respuestas, ¿qué puede observar sobre el tipo de atención que prefiere recibir?

> ¿Hay algo más que sus cuidadores deberían saber acerca de sus deseos, para que puedan tomar las decisiones más adecuadas para usted?

> Más consejos para la conversación

- Pensar en estos temas y reconocer los deseos de la persona con demencia le servirá de guía y ayuda frente a muchas decisiones que deberá tomar.
- Haga preguntas y declaraciones sencillas y específicas.
- Este es un buen momento para elegir y designar a un representante de atención médica. Un/a/e representante es la persona designada de manera oficial para tomar decisiones en su nombre, en el caso de que la persona con demencia ya no pudiera hacerlo por sí misma. También pueden dejar registro de sus deseos en la planificación anticipada de atención médica. Para obtener más información, consulte nuestra [Guía para elegir un representante de atención médica](#).



Si usted es un/a/e cuidador/a/e, no se trata de lo que querría para usted mismo/a/e en esta situación. Piense y escriba lo que querría la persona que usted cuida.

Puede ser útil preguntar: "¿Qué contestaría [esta persona] a esta pregunta? ¿Qué es lo que más le importa?" También puede pensar en situaciones pasadas que esta persona haya atravesado, y analizar cómo reaccionó o qué dijo, para obtener más ideas sobre sus deseos.

Estas son algunas preguntas que usted y los demás cuidadores pueden hacerse a sí mismos sobre la opinión del paciente:

- ¿Le preocuparía más no recibir la atención médica suficiente o tener que someterse a tratamientos muy agresivos?
- ¿Le gustaría pasar sus últimos días en el hospital o preferiría pasarlos en su casa o en un entorno familiar?
- ¿Preferiría que nos hagamos cargo personalmente de todas sus necesidades o que obtengamos ayuda profesional?
- ¿Le gustaría estar solo/a/e la mayor parte del tiempo o preferiría estar rodeado/a/e de sus seres querido/a/es?
- ¿Cuáles serían las tres cosas más importantes que el paciente quisiera que supiéramos sobre sus deseos de atención hacia el final de la vida?
- ¿Qué cosas le preocupaban realmente? ¿Qué cosas son importantes para él/ella/elle?
- ¿A qué tipo de tratamientos se sometería (y a cuáles no)?

Anote las respuestas en el espacio a continuación.

## PASO 3

# Defienda los intereses de la persona con demencia

Una vez que tenga una idea más clara sobre lo que es importante para la persona con demencia y cuáles son sus deseos de atención médica, usted será capaz de defender sus intereses. Esto implica asegurarse de que el equipo de atención médica entienda lo que es importante para la persona con demencia. El equipo de atención médica puede estar conformado por doctores, enfermeros/as, personal del hogar de ancianos, y otro/a/es.

Defender los deseos de una persona con demencia puede presentar muchos desafíos. Es posible que el funcionamiento del sistema de salud lo abrume mientras intercede por esa persona que atraviesa el final de su vida.

### INTENTE PENSAR SU FUNCIÓN EN DOS PASOS:

#### 1. Compartir quién es la persona

Debe ayudar a que el equipo de atención médica comprenda que tiene en frente a una persona, no solo un paciente. Por ejemplo, comparta cómo era el paciente de joven, cuáles son sus intereses, qué actividades disfruta, qué lo hace reír y qué cosas lo hacen feliz. Una manera de compartir esto es contarlo o hacer un collage con fotos que lo muestren tal cual es y colgarlo en su habitación.

#### 2. Transmitir sus deseos de forma clara

Ayude a que el equipo conozca y respete los deseos del paciente. Por ejemplo, tome nota de sus deseos y comparta este documento con familiares y amigos, los profesionales del hogar de ancianos y su doctor u otros miembros del equipo de atención médica. Si la persona con demencia vive en su casa, puede colocar la lista de deseos en un sobre de colores y pegarlo en el refrigerador para que el personal de emergencia pueda encontrarlo, si fuera necesario.

Para asegurarse de que los deseos de la persona bajo su cuidado se conozcan y respeten lo más posible, es esencial interceder por ellos ante su equipo de atención médica de manera frecuente. Puede encontrar más consejos útiles sobre la representación del paciente en el sitio web de Alzheimer's Association, [alz.org](http://alz.org), disponible en inglés.

Para obtener más información sobre la representación de la persona bajo su cuidado, consulte la [Guía para hablar con el equipo de atención médica](#).

## PASO 4

# Consejos útiles

Ya se ha preparado para hablar con una persona con demencia, ha tenido una conversación o considerado sus deseos, y ha aprendido de qué maneras puede interceder por él/ella/elle. A continuación, encontrará consejos de otras personas que han cuidado a pacientes con demencia.

---

### DE UN FAMILIAR

“Algo que cautivaba a mi madre hacia el final de su vida era mirar a los pajaritos en el comedero. Nunca se me hubiera ocurrido agregar en un documento como este que, “le gustaría seguir viviendo en tanto pueda disfrutar de la naturaleza y sentir placer”. Pero ahora sí lo sé. Hacia el final, las cosas más simples, mirar pajaritos o a los nietos jugar, eran lo más importante para ella”.

### DE UN TRABAJADOR SOCIAL

“Siempre le digo a las familias que todo lo relacionado con vivir y cuidar de alguien con demencia resulta contradictorio. La persona en una etapa moderada de demencia ha perdido su capacidad de pensar en abstracto. Por ejemplo, mencionarle que tiene una consulta con el doctor en dos días solo hará que empiece a preocuparse y pregunte al respecto cada cinco minutos. El consejo ilógico es no decirle nada y simplemente vestirlo para ir a la consulta”.

### DE UN DOCTOR

“Atiendo a personas en diferentes etapas de la enfermedad. Hacerlo solo, sin buscar ayuda o consejos, puede hacer que los familiares se sientan solos. Es importante que se contacte con otras personas cuando la persona con demencia aún se encuentra en la etapa temprana. Hay mucho por explorar”.

“La demencia es una enfermedad que no debe tomarse de manera personal. A veces vienen familiares enojados porque la persona con demencia está haciendo cosas que les resultan extrañas. Es importante que la familia entienda que no es su elección actuar así. No lo pueden evitar”.

### DE UN CÓNYUGE/PAREJA

“Lo que ayuda muchísimo son los grupos de apoyo. Porque es normal sentirse como la única persona que está atravesando esta situación, y el doctor nunca dice ‘¡Esto es terrible!’. No se conmueven tanto. Pero en estos grupos, es más fácil decir ‘Eso también me pasó a mí’”.

“Esto es lo que aprendí: compartir, compartir, compartir y compartir un poco”.



Es importante seguir hablando; hable con cualquier persona que pueda ayudarle a honrar los deseos de la persona con demencia sobre su cuidado. El rol que cumple en el cuidado de esta persona es muy importante y ayudará a que tenga la mejor vida posible.

Para obtener más información sobre el Alzheimer y otras formas de demencia, consulte estos recursos: [alz.org](http://alz.org) y <https://newsinhealth.nih.gov/special-issues/seniors/dealing-dementia>

Otras causas de demencia incluyen la demencia con cuerpos de Lewy (visite [lbd.org](http://lbd.org) para obtener más información) y la degeneración frontotemporal (encuentre más información en [theaftd.org](http://theaftd.org)).

Encuentre más información, incluida nuestra Guía para iniciar la conversación, entradas del blog, experiencias personales, y más consejos en nuestro sitio web: [theconversationproject.org](http://theconversationproject.org)

## Obtenga más información y comparta.

VISÍTENOS

[theconversationproject.org](http://theconversationproject.org)

ENVÍENOS UN CORREO ELECTRÓNICO

[conversationproject@ihi.org](mailto:conversationproject@ihi.org)

SÍGANOS EN LAS REDES SOCIALES

[twitter](#) @convoproject

[facebook](#) @TheConversationProject

[instagram](#) @convoproject