

Sugerencias Prácticas para las Preocupaciones Diarias

No es un secreto que los cuidadores de personas con la enfermedad de Alzheimer tienen sus manos llenas. Aquí tiene algunos consejos prácticos para los cuidadores.

Comunicación

Puede que la lógica y el razonamiento no funcionen. Pida perdón por tener tanta dificultad en entender y muéstrole lo que quiere en vez de decirlo.

Estado físico

El ejercicio físico puede aliviar el estrés y es muy importante mantener los músculos y las articulaciones funcionando. Andar y hacer estiramientos son buenos ejercicios tanto para el cuidador como para la persona con Alzheimer.

Señales

Use señales ilustradas para habitaciones en la casa. Realice la tarea que quiere que haga, después indíquele a él. Es posible que puedan imitar el comportamiento aunque no puedan entender las palabras.

Espiritualidad

Si la espiritualidad era una parte importante de la vida de la persona antes de que fueran diagnosticados con la enfermedad de Alzheimer, asegúrese que continúan teniendo medios para su expresión espiritual.

Dependencia excesiva/Hacer sombra

A la vez que la visión empeora y la persona con la enfermedad de Alzheimer se vuelve más insegura, puede que se aferre a usted para apoyo. Asegúrele de su presencia, déle algo que hacer donde le pueda ver, y no tenga miedo de pedir ayuda a otros.

Desvestirse

Desvestirse de forma inapropiada puede ser una señal que la persona con Alzheimer tiene ansiedad o se encuentra físicamente incómoda. Atienda la razón de la incomodidad (por ejemplo, demasiado caliente o demasiado frío) y distraiga la atención de la persona.

Paranoia

Puede que una persona con la enfermedad de Alzheimer guarde un objeto querido para protegerlo, olvidar dónde lo había guardado, y después pensar que se lo han robado. Aprenda sus escondites al ayudarles a buscar objetos perdidos.

Caídas

Las caídas ocurren a menudo por poca visión, por un andar inestable, y por cambios en la percepción de la profundidad. Elimine obstáculos innecesarios, asegure las alfombras, y no cambie los muebles a no ser que sea necesario. Nunca deje a su ser querido solo en casa si no pueden responder de forma apropiada en caso de emergencia.

Agresión

Mantenga la calma y evite el confrontamiento físico. Preste atención a las señales no-verbales que indican un aumento de agitación. Elimine objetos potencialmente peligrosos del entorno inmediato. Consulte con el médico de familia si el comportamiento empeora. Desarrolle un plan de seguridad, como llamar a los servicios de emergencia si fuera necesario.

La Importancia del Respiro

El respiro, un “paréntesis” de cuidar, ofrece a la persona que cuida a alguien con la enfermedad de Alzheimer o demencia relacionada una oportunidad para concentrarse en su propia salud y bienestar. La investigación indica que los cuidadores que usan el respiro tienen un riesgo menor de ansiedad y depresión, y son cuidadores más eficaces. El Programa de Respiro del Cuidado y del Bienestar de Alzheimer's New Jersey ofrece asistencia financiera y educación acerca de la importancia del respiro en la vida de un cuidador de Alzheimer.

Alzheimer's New Jersey®

Fabricación

Cuando la memoria falla, la persona trata de llenar los huecos con ideas o memorias que puede que no sean exactas. Este comportamiento no es malicioso, sino que es una parte del proceso de la enfermedad.

Incontinencia

La incontinencia puede ocurrir debido al olvido o incapacidad de controlar su vejiga o los intestinos. Vaya al baño más a menudo. Use ropa interior de adultos específica para la incontinencia. Estar inquieto es un indicador común de incomodidad o de necesidad física. Ponga señales en las puertas de los baños que incluyan una foto de un inodoro.

Deambulación y Seguridad

Evalúe la razón por la que quiere marcharse (por ejemplo, buscar un baño, buscar su “casa”). Ponga cortinas sobre las puertas y cierre las cortinas. Elimine los pomos de los fogones cuando no se estén usando. Guarde cuchillos y otros productos químicos peligrosos.

Bañarse

Cuando bañarse es difícil, no lo fuerce. Pruebe de nuevo más tarde. Asegúrese que las temperaturas del cuarto y del agua son cómodas. Preste atención a cualquier daño que pueda estar causando sin darse cuenta.

Conducir

Quizá quiera pedir al doctor que escriba una carta diciendo que la persona ya no puede conducir. Puede que sea necesario esconder las llaves o inhabilitar/quitar el coche. También hay centros de evaluación de conductores por New Jersey que pueden ayudar.

Apresurarse

Sencillamente, márchese más pronto y dese más tiempo. Tratar de apresurarse sólo aumentará la ansiedad tanto para el cuidador como para la persona con la enfermedad de Alzheimer.

Control

Renuncie a él. Debe ser flexible en su deseo de cumplir sus objetivos. Infórmese sobre la enfermedad. Mantenga una rutina regular. Aprenda a predecir comportamientos problemáticos en lo posible.

Logros

Celebre logros pequeños. Establezca objetivos al nivel de la persona con Alzheimer para que pueda realizarlos bien y ayudarles a sentirse orgullosos.

Actitud

Es muy probable que su actitud y expresión facial sean imitadas por la persona con la enfermedad de Alzheimer. Tome un minuto para calmarse y prepararse para cada actuación.

Recordar

Sea creativo al intentar usar cada momento posible para recordar. Use música que le resulte familiar, fotos, arte y narre historias para suscitar recuerdos para los dos.

Hablar del tema

Comentarios hechos por la familia, amigos y desconocidos pueden causar dolor. Dada la oportunidad, dígales cómo se siente en vez de dejar que se aglomere dentro de usted. Infórmeles acerca de la enfermedad.

888-280-6055 | alznj.org®