

Demencia

Las personas con demencia, comienzan a olvidar las cosas y tienen problemas con el que hacer cotidiano.



Hable con su doctor acerca de la pérdida de la memoria.

Aquí le aconsejaremos que hacer para ayudarse a si mismo.

- Controle su salud periódicamente y tómese sus medicamentos como se los han recetado.
- Coma alimentos saludables y trate de ejercitarse cada día.
- Descanse cuando se sienta fatigado.
- Reduzca el consumo de bebidas alcohólicas.
- Acérquese a un grupo de apoyo. La Asociación de Alzheimer le podrá ayudar.
- Realice las actividades que le gusten siempre y cuando sea capaz de hacerlas.
- Tenga un plan para enfrentar las emergencias o llame al 911.

Pregunte a su doctor que medicamentos le pueden ayudar a retardar la demencia.

Pregunte a su doctor sobre los programas de actividades diarias que le ayudaran a mantenerse mas activo.

Pregunte a su doctor si detecta cambios importantes en su modo de actuar y pensar.

Contacte la Asociación de Alzheimer y su programa un Regreso Seguro para obtener un brazalete de identificación llame al 1-888-572-8566.



Trate de ejercicio cada día.

FAMILIA y CUIDADORES: El cuidar personas con demencia es muy difícil. Esto es lo que usted puede hacer para ayudar a aquellos con demencia.

- Siempre dirijase a la persona por su nombre.
- Establezca una rutina diaria con la persona que esta cuidando. Levántelo, báñelo, sírvale la comida y acuéstelo todos los días a la misma hora.
- Use cremalleras o cierres de Velcro en la ropa. Este tipo de cierres son más fáciles de usar que los botones o cremalleras metálicas.
- Cree un ambiente seguro y con apoyo para la persona con demencia. Limite el acceso del enfermo a lugares peligrosos. Mantenga un nivel adecuado de luz en los pasillos y dormitorios. Alumbre los lugares oscuros durante la noche.
- Evite que el enfermo se caiga o se haga daño. Instale barandas y material antideslizante en el baño.
- Tenga una lista de teléfonos de emergencia.

Pregunte a su Doctor en que etapa el paciente se encuentra y que es lo que se puede esperar de el o ella.

Pregunte a su Doctor si todos los controles fueron hechos, de modo de estar seguro que la demencia no ha sido causada por algo que se pude arreglar o revertir.

Pregunte a su Doctor sobre el cuidado medico para el paciente con demencia.

Pregunte a su Doctor que tipo de medicamentos debe tomar el paciente y como se los tiene que tomar.

Pregunte a su Doctor sobre como hacer un plan para el futuro en caso de que el paciente fallezca o necesite cuidado hospitalario.

Llame a su Doctor si detecta cambios importantes en la forma que el paciente se esta comportando o pensando.



Haga un hogar seguro y propicio.