



Librillo de Consejos y Estrategias



Razones: Está asustada e insegura del sitio en el que se encuentra.

- Camina con ella.
- Tómala de la mano.
- Dile que se encuentra a salvo y que la amas.
- Ofrécele un pasaboca que pueda llevar en su mano mientras camina.
- Mantén los pasillos libres de objetos que puedan hacer que se caiga.
- Intenta distraerla.
Pídele que vea una revista o que haga un rompecabezas contigo.

Cuando camina de aquí para allá

Estar inquieta y actuar de forma nerviosa, alterarse con facilidad y querer irse a "casa" son comportamientos típicos de las últimas horas de la tarde. Para ella, "casa" significa sentirse a salvo.

- Dale un abrazo.
- Dile donde está.
- Dile que se encuentra a salvo.
- Dile que no te vas a ir.
- Cambia el tema.
- Enciende más luces.
- Cierra las persianas o cortinas.

Continuación

Comportamiento al final de la tarde

- Pregúntale si tiene hambre o si te quiere ayudar en la cocina.
- Ofrécele una actividad sencilla como sacar las cucharas o los tenedores o pídele que te ayude a limpiar la mesa.
- Utiliza un tono de voz alegre para que todo parezca muy divertido.

- Mantén una rutina diaria.
- No preguntes "¿Quieres... bañarte, cepillarte los dientes o vestirte?"
- Utilizando un tono alegre dí "Tenemos que... (y di la actividad de cuidado personal) .
- Ten todos los implementos necesarios listos antes de iniciar la actividad.
- Explícale lo que harán en términos sencillos.
- Asegúrate que no se esté rehusando porque está asustada o no entiende lo que le estas pidiendo que haga.
- Si empiece a pelear, detente. Inténtalo de nuevo más tarde.

- Marca el baño claramente con un aviso que diga "baño" o con una foto de un sanitario.

- Busca en ella señales como jugar con la ropa o caminar de aquí para allá.

- Anota la hora del día a la que suceden los accidentes sanitarios para prevenirlos mejor en el futuro.

- Camina con ella hasta el baño cada 2 o 3 horas. No hagas un gran alboroto al respecto. No esperes a que ella te lo pida. Dí "debemos ir al baño."

- Lleva contigo los artículos sanitarios necesarios para cuando estén lejos de casa.

- Trata de hacer que su mundo sea sencillo.
- Utiliza individuales, manteles, toallas y sábanas de un solo tono.
- Bloquea las escaleras para que no pueda caerse por ellas al subir o bajar.
- Asegúrate que todas las puertas de tu casa abran con la misma llave.
- Coloca pestillos de seguridad ubicados en la parte más alta y baja de las puertas que dan a la calle.
- Haz que utilice su brazalete de identificación en caso de que se aleje por su cuenta, e inscribela en un programa de Safe Return® del Alzheimer Association.
- Guarda los jabones, detergentes, limpiadores, venenos y medicinas en gabinetes bajo llave.
- Retira todos los tapetes que no estén fijos al suelo.

- Dale casi el doble de tiempo que crees que necesita para vestirse.
- No actúes como si estuvieras apurado o de afán.
- Limita sus opciones a sólo dos atuendos. Déjala elegir cual usar.
- Coloca su ropa en el orden en el que se lo va a poner.
- Háblale mientras se está vistiendo.
- Utiliza instrucciones cortas y sencillas de un solo paso.
- Si le encanta un atuendo específico y se rehúsa a utilizar otros, cómprale varios que sean iguales al que le gusta.
- Utiliza pantalones con cintura elástica y camisas y sacos sin botones o cremalleras, harán que le sea más fácil vestirse.

- Asegúrate de que utilice su brazalete de identificación médica.
- Ten siempre una fotografía reciente para dársela a la policía si ella llega a perderse.
- Mantén todas las puertas cerradas con llave.
- Considera instalar un sistema de cerrojo codificado.
- Coloca pestillos de seguridad ubicados en la parte más alta y baja de las puertas.
- Inscríbela en un programa de Regreso Seguro (Safe Return® Program) del Alzheimer's Association.
- Asegúrate de que obtenga suficiente ejercicio y sueño.
- Permite que haga quehaceres como doblar la ropa o ayudar a preparar la cena.
- Coloca trozos de tela del mismo color de la puerta sobre las perillas de las puertas, o pinta las perillas y puertas del mismo color de las paredes.

Evitando que salga de casa

- Pon atención a lo que ella te está tratando de decir.
- Dile las cosas de forma corta y sencilla pero no le hables como si fuera una niña.
- Dale instrucciones de un solo paso cuando le pidas que haga algo. Esto disminuirá su nivel de frustración y la ayudará a tener éxito en cada actividad.
- No le digas más de lo que necesita saber en un determinado momento.
- Se paciente. Dale mucho tiempo para que responda tu pregunta.
- Si olvida lo que estaba diciendo, vuelve a hacerle la pregunta.
- Dale mucho tiempo para que termine de decir lo que intenta decir.
- No discutas con ella. Es más fácil darle la razón y luego hacer lo que ya tenías planeado.

Continuación

- No trates de hacerla entrar en razón. Sólo lograrás enojarla y ella no entenderá el por qué. Cambia el tema por algo de lo que a ella le guste hablar.
- No la corrijas ni la reprendas por equivocarse. ¿Acaso es realmente importante? Puede que sólo logres hacerla sentir mal.
- No digas "Te lo acabo de decir". Simplemente repítele lo que ya le habías dicho.
- No le pidas que "recuerde" cosas que sucedieron en el pasado. Háblale de las cosas que tú recuerdas y cómo ella fue parte de esos momentos.
- No digas "No puedes". Di "Haz lo que puedas y yo te ayudaré con lo demás".
- No le exijas cosas. Siempre muéstrale que es lo que quieres que ella haga.
- Todo su día depende de cómo le hables. Háblele pausadamente y ten en cuenta que tu lenguaje corporal debe darle confianza.

- Háblale siempre sobre el sitio al que van.
- Mantén las llaves fuera de su alcance.
- Cuando vayan saliendo de la casa, cuéntale para donde van.
- Si pregunta por qué a ella no se le permite manejar, dile que el medico o la compañía de seguros dieron esa orden.
- Ábrele la puerta del carro.
- Ayúdala a ponerse el cinturón de seguridad.
- Si ella tiene problemas para ponerse el cinturón, dile que cada auto tiene un cinturón diferente.
- Utiliza el seguro para niños en las puertas de los carros para que ella no pueda abrir la puerta desde adentro.
- Utiliza el auto para llevarla a sitios a los que le guste ir, no sólo a los que debe ir.
- En las etapas tardías de la enfermedad es más seguro que ella viaje en el asiento trasero, además ayudará a que se sienta menos asustada.

Continuación

- Si se rehúsa a salir del auto cuando llegan a su destino, no discutas con ella. Dale la vuelta la manzana e inténtalo nuevamente.
- Si se rehúsa a salir al llegar al Hogar Diurno para Adultos, llama al sitio con anticipación y solicita que un miembro del personal los reciba en el estacionamiento o entrada.
- Si se rehúsa a salir del auto al llegar a casa y hay alguien allí que te pueda ayudar, pídele que los espere en la entrada y la invite a seguir.

- Sirve las comidas a la misma hora todos los días.
- Sirve alimentos con diferentes colores y texturas.
- Haz que la mesa del comedor sea un lugar apacible para comer.
- Utiliza platos de un solo tono, asegúrate que no tengan diseños ni colores que hagan que le sea difícil diferenciar la comida del plato.
- Si notas que se le cae la comida del plato, utiliza un plato hondo con un borde que impida que pueda empujar los alimentos fuera del plato.
- Ubica únicamente el tenedor, cuchara o cuchillo necesarios al lado de su plato.
- Dale suficiente tiempo para comer, no la apures.

Si se rehúsa a comer puede ser porque:

- Tiene demasiadas opciones en su plato. Puedes optar por ofrecerle solo un alimento a la vez.
- Puede no saber que hacer, muéstrale como se come.

Tomar la decisión de cuidar a tu ser querido es una de las decisiones más importantes que puedes tomar durante tu vida adulta. Los resultados tendrán un gran impacto tanto sobre tu vida como la de tu ser querido. En algunos momentos será difícil y frustrante. Recuerda mantener tu sentido del humor - algunas veces reirás, otras llorarás. Pero sabrás que cada minuto vale la pena. Ten la actitud correcta, piensa que será una gran época y con seguridad lo será.

- Haz que mantenerte saludable sea tu prioridad.
- Ten un plan de respaldo en caso de que algo inesperado te suceda.
- Enfrenta cada día en su momento.
- Conserva tu sentido del humor.
- Felicítate por el gran trabajo que estás realizando.
- Descansa lo suficiente y aliméntate bien.
- Asegúrate de dejar tiempo para hacer las cosas que te gustan.
- Habla con otras personas sobre tus sentimientos.
- Escucha a tus amigos.
- Haz un listado de todas las cosas que tu ser querido aun puede hacer.

Este librito de Consejos y Estrategias no
reemplaza la consulta médica con un profesional
de la salud.

Para obtener el libro de plan de juego:

Para ordenar o descargar: www.alzheimersplaybook.com

Barbara Broyles Legacy

1826 N. Crossover Rd., Ste. 1, PMB #104 • Fayetteville, AR 72701

479-439-0410

El libro de Plan de Juego en la Web:

www.alzheimersplaybook.com

Disponible para descarga en: Inglés (audio disponible), Español (audio disponible),
Hindú, Árabe, Chino, Francés, Italiano, Japonés, Portugués, Alemán y Danés

Agradecimiento especial a las siguientes
compañías, personas y organizaciones que hicieron
que este libro de Plan de Juego fuera posible.

CORPORACIONES



UAMS

UNIVERSITY OF ARKANSAS
FOR MEDICAL SCIENCES



CALDWELL MARKETING & MEDIA

golden
living

Walmart
PHARMACY

asera care

GAME ON
PROMOTIONS

AMIGOS ESPECIALES

Bob Hoff • Don Milder • Jay Miller

Jim Lindsey • Matt Henderson • Barry Switzer

Walton Family Foundation

Donald W. Reynolds Foundation

Tim Oitzman

agradecimiento muy especial a los cuidadores que participaron
en nuestros ocho grupos focales en Arkansas.

**Para recibir copias adicionales del Libro de Plan
de Juego e información sobre la Enfermedad de
Alzheimer:**

alzheimer's  association

www.alz.org • Línea de asistencia 24 horas
800-272-3900 (sin costo)