

alzheimer's association®

Sector California Central

Condado de Santa Bárbara

1528 Chapala St., Ste 204
Santa Barbara, CA 93101
Tel: 805.892.4259

120 E. Jones Ave., Ste 113

Santa Maria, CA 93454
Tel: 805.636.6432

Condado de San Luis Obispo

3232 S. Higuera Ste 101A
San Luis Obispo, CA 93401
Tel: 805.547.3830

Condado de Ventura

145 Holdencamp Road,
Ste 205
Thousand Oaks, CA 91360
Tel: 805.494.5200

Condado de Kern

201 New Stine Road, Ste 350
Bakersfield, CA 93309
Tel: 661.794.6948

Línea de Emergencia

24-Horas
800.272.3900
www.alz.org/CaCentral

Entendiendo la Demencia

Aprender a comunicarse con personas que sufren de demencia es como sumergirse en un nuevo idioma; una vez que lo aprendes, la frustración disminuye.

Durante este aprendizaje también empiezas comprender los efectos de la demencia en el cerebro de la persona diagnosticada, como el olvido de palabras, la repetición de preguntas, su frustración y cambios de conducta.

La comunicación efectiva ayuda a evitar las malas conductas, pero una mala comunicación conduce a malos comportamientos.


Aquí hay algunos puntos que se deben considerar al comunicarse con un ser querido con demencia:


- ♦ Las personas con demencia se comunican a través de acciones y emociones. Concéntrate en los sentimientos existentes detrás de cada frase dicha. A menudo, las emociones que se expresan son más importantes que lo que se dice. Busca los sentimientos detrás de las palabras; el tono de voz o la acción puede proporcionarte pistas sobre el verdadero problema o situación. Recuerda que las personas con demencia se sienten inseguras y con miedo todo el tiempo. Cada persona
- ♦ reacciona de manera distinta a sus temores.
- ♦ Cuando hables, habla lento y suave. Utiliza oraciones cortas y sencillas y limita la cantidad de información en cada conversación que establezcas.
- ♦ La persona con demencia no entiende la lógica. Evita hablar de eventos próximos, como las visitas médicas. Menciona esos eventos hasta que la fecha haya llegado. Si compartes con anticipación la información, la persona con demencia se preocupará y preguntará con redundancia al respecto. Preguntas simples con respuestas como: “sí” y “no” son efectivas. Recuerda que su atención es limitada y sólo puede enfocarse en un pensamiento





Consejos


Cuando te comuniques con alguien con demencia, ten presente lo siguiente:


 Las personas con demencia no entienden la lógica.


 Discutir o confrontar resultará en enojo y frustración en ambos lados.


 Criticarla o corregirla le recordará a la persona que está perdiendo su memoria.


 Limita las distracciones para que la persona pueda concentrarse en ti.

 Siempre bríndale comodidad y tranquilidad.

 Sé paciente y comprensivo cuando la persona intente conversar.

 Mantén expectativas realísticas.

 Ofrece conjeturas, cuando la persona no encuentre palabras.

 Respétala como a cualquier otro ser humano.

Continuación de pág. 1

a la vez. Si la persona no responde la pregunta, repítela usando exactamente las mismas palabras.

- ◆ No interrumpas a una persona con demencia cuando está hablando porque podrás causar que olvide/confunda su mensaje.
- ◆ Las personas con demencia son muy receptivas a tu actitud y a tu estado de Ánimo, incluso cuando piensas que están sumergidos en su propio mundo. El lenguaje corporal y el tono de tu voz son factores importantes en la comunicación. Si estás enojado, impaciente o apresurado, la persona con demencia reflejará esas emociones también.
- ◆ Limita las distracciones de fondo como la televisión, un ambiente ruidoso o demasiadas personas en la habitación. Acércate a la persona de frente y posíciónate en el mismo nivel en el que se encuentra. Por ejemplo, si están de pie, tu también debes estarlo, o si están sentados, toma una silla y siéntate para que logres un buen contacto visual.
- ◆ Muéstrate tranquilo, paciente y comprensivo; ofrece a la persona comodidad y seguridad. Dale tiempo para procesar tu pregunta o petición.
- ◆ Es común hablar con generalidades en nuestras conversaciones con otros, y asumir que la persona a quien le hablamos puede fácilmente descifrar nuestro mensaje.
- ◆ Las personas con demencia necesitan escuchar frases y direcciones muy específicas. En lugar de pedirle a una persona con demencia: "pon eso en su lugar", dile: "por favor, toma los libros del mostrador y llévalos al librero que está en la sala".
- ◆ Los cuidadores deben proteger a la persona con demencia de verdades o realidades ásperas y lograr que con facilidad terminen aceptando los hechos que los acontecen. ¿Lo identificamos como mentir, o como la estrategia de "maquillar" la verdad para mantener emocionalmente estable a la persona con demencia?
- ◆ Despedirse de un ser querido puede ser traumático, pero si el cuidador utiliza una excusa válida para que la persona con demencia se despidiera, se previene la ira y la frustración. Una excusa válida sería: "tengo que ir a lavar la ropa" o "tengo que recoger a Julie de la escuela", u otra razón con la cual la persona enferma esté familiarizada.



alzheimer's  association®

Continuación de pág. 2

- ♦ Informar a una madre quien implora por ver a sus bebés, que ellos están durmiendo, o decirle a alguien que ya no está; en condiciones físicas y mentales para conducir con seguridad, que su coche está; en el taller de reparación, son algunos ejemplos de cómo se “maquilla” la verdad.
- ♦ Distráerlos les ayuda a olvidar los temas difíciles. Si un ser querido fallece, abstente a decirle a la persona con demencia lo que ocurrió³. Dado que la memoria es el problema, la persona con demencia podrá olvidar el hecho de que su ser querido murió, y se afligirá cada vez que volviese a recordarlo. Así- que cuando pregunte por un ser querido muerto, pídele que te cuente sobre las experiencias que vivió con esa persona; las fotos son de gran ayuda en momentos como este.



Recursos

Kohler, S. 2004. Alzheimer y la comunicación. Granny's Rocker Publishing,. Venecia CA. Robinson, A, Spencer, B. White, L. 2002. Comprensión de las malas conductas. Universidad del Este de Michigan. Ypsilau, MI.

Seis de cada 10 personas con Alzheimer se extraviarán

MedicAlert® Alzheimer's Association Safe Return®

es un servicio nacional de respuesta a emergencias activo las 24 horas para las personas con Alzheimer u otras enfermedades relacionadas con la demencia. Si tu ser querido se extravía, o tiene una emergencia médica, se le proporcionara asistencia sin importar la ubicación o la hora en la que el reporte se realiza.

Inscríbete hoy:

1.888.572.8566 medicalert.org/safereturn

CUIDADOR ON-LINE HERRAMIENTAS

Conviértete en Intercesor

El Sector Central de la Asociación de Alzheimer en California te invita a convertirte en un intercesor del Alzheimer. Por favor, únete a nosotros y aboga por los derechos y necesidades de personas diagnosticadas con Alzheimer, las de sus familiares y proveedores de cuidado. Ayúdanos a lograr nuestra visión de crear un mundo sin Alzheimer.

Regístrate en: alz.org/advocacy

alzheimer's  association®

trialmatch®

TrialMatch

Investigadores prueban nuevos metodos de detectar, tratar y prevenir el Alzheimer y otras enfermedades relacionadas con la demencia a través de ensayos clínicos. La Asociación de Alzheimer TrialMatch® es un servicio gratuito que facilita a las personas diagnosticadas con Alzheimer, a sus familiares, a sus proveedores de cuidado, y médicos a localizar ensayos clínicos basadas en características personales (diagnóstico, etapa de la enfermedad, etc.) y su ubicación. alz.org/trialmatch

ALZHEIMER'S navigator®

Alzheimer's Navigator®

Alzheimer's Navigator® (Navegador de Alzheimer), es una herramienta digital gratuita diseñada específicamente para aclarar tus dudas mediante la creación de planes de acción personalizados, y para brindarte acceso a información, apoyo y recursos locales. alzheimersnavigator.org

Aprendizaje Electrónico

Ser proveedor de cuidado no viene con un manual de instrucciones, pero hay recursos disponibles para prepararse. Usa los cursos de capacitación, los talleres, libros y DVDs en este portal digital para desarrollar habilidades de cuidado y conocer consejos prácticos. alz.org/care/alzheimers-dementia-care-training-certification.asp

alz connected®

AlzConnected

Conéctate con una comunidad que ofrece apoyo de Alzheimer. Comparte preguntas y opiniones con una comunidad diversa. Obtén respuestas a tus preguntas o apoya a otros proveedores de cuidado sugiriendo soluciones a sus desafíos. Visita: alzConnected.org