

Siete tips para una transición exitosa al cuidado especializado

Con las crecientes demandas del cuidado de la demencia, el día que ya no puedas cuidar a tu ser querido en casa podría llegar. Ya sea por razones de seguridad, de salud o financieras, el momento de transferir a tu ser querido a un centro especializado en el cuidado de la demencia podría presentarse.

Has hecho todo bien. Tus esfuerzos han valido la pena. Has contactado un centro especializado y visitado a varios. Evaluasté los distintos servicios que ofrecen, y elegiste el más apropiado. Ya entrevisté al personal administrativo, hiciste todas las preguntas correctas y te sentiste cómodo/a después de conocer la calidad de sus servicios. Ya hiciste arreglos financieros y asegurasté los medios para pagar el cuidado especializado por los próximos años. Pedisté a tu abogado de confianza leer y aprobar el acuerdo de admisión; ya todo está listo para la transición.

Entonces, ¿por qué te sientes tan mal?

Los aspectos logísticos y administrativos para trasladar a un ser querido con demencia a un centro de cuidado son elementos importantes para tener una transición exitosa. Pero no debemos olvidar la inmensa carga emocional que causa a tu ser querido y a toda su familia.

Para empezar, tú debes tomar la decisión por tu ser querido. La persona con demencia es a menudo incapaz de decidir, debido a la falta de perspicacia.

Es posible que no entienda que necesita atención y puede no ser capaz de reconocer



la intensidad del cuidado requerido. Tú como

familiar/cuidador tendrás que tomar la decisión sin basarte en como era la persona antes, si no en su condición actual. Puede que ahora sea muy diferente a como era antes.

Tomar esa decisión puede hacerte dudar sobre si lo que estás haciendo es lo mejor para tu ser querido. Agrega a esta incertidumbre los sentimientos de culpa y dolor que puedes estar sintiendo incluso después de tus esfuerzos de investigación y tu autodisciplina, proceder con la transición podría ser muy doloroso y sentimental.

Los siguientes consejos están diseñados para ayudarte a aliviar la incertidumbre cuando tengas que trasladar a tu ser querido a un centro de cuidado especializado, y para que cumplas mejor sus necesidades específicas durante ese momento vulnerable. Usa tu propia discreción para ponerlos en práctica y considera la personalidad de tu ser querido antes de seguirlos.

1. No anuncies la transición

Evita la ansiedad por anticipación al no decirle que se mudará el próximo mes. Espera hasta que esté cerca la fecha para informarle, o incluso dile hasta el mismo momento de la mudanza. La ansiedad podría



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

71 Zaca Lane, Ste 110
San Luis Obispo, CA 93401
Tel: 805.547.3830

Condado de Ventura

2580 East Main St, Suite 201
Ventura, CA 93003
Tel: 805.494.5200

Línea de Emergencia

24-Horas

800.272.3900

www.alz.org/CaCentral

alzheimer's association®

Consejos

¿Es tiempo de recurrir a cuidado especializado?

Tu ser querido:

1. ¿se cae frecuentemente? (¿más de dos veces en el último año?)
2. ¿tiene infecciones urinarias frecuentes? (¿más de una vez o más de un mes en el último año?)
3. ¿ha tenido cambios de peso significativos? (¿bajo o subió más de 10 libras en el último año?)
4. ¿requiere asistencia para bañarse, lavarse los dientes, mantener su higiene personal o vestirse?
5. ¿necesita asistencia para ir al baño y tienen episodios frecuentes de incontinencia urinaria y fecal?
6. ¿muestra poca conciencia sobre experiencias y acontecimientos recientes, así como de su entorno?
7. ¿tiene dificultad para distinguir rostros familiares y desconocidos?
8. ¿tienen cambios drásticos sus patrones de sueño? (¿duerme durante el día y tiene inquietud por la noche?)
9. ¿tiene tendencia a vagar, perderse y desorientarse, incluso en su propia casa?
10. ¿se comportan de manera compulsiva y repetitiva, (¿estruja las manos o tritura sus tejidos musculares?)

Si has contestado **SÍ** a por lo menos cinco de estas preguntas, existe una fuerte evidencia de que tu ser querido se beneficiaría del tipo de atención profesional 24/7 que se proporciona en un centro especializado en el cuidado de la demencia y deberías considerar tus opciones para una transición exitosa.

Cont. de pág.

causarles sensaciones negativas extremas que podrían escalar a comportamientos intensos. Si no le anticipas la noticia sobre su transición, ayudarás a que tu ser querido esté más tranquilo durante la transición. Algunas residencias de cuidado ofrecen oportunidades para socializar, tales como fiestas o actividades de mediodía previas a la mudanza. Estas son excelentes maneras de iniciar el proceso de adaptación sin ser demasiado obvias sobre la futura transición.

2. Modifica la realidad

Tu ser querido no necesita saber que el centro será su nuevo hogar a largo plazo. Podría agraderle más la idea de que la estancia sera sólo por un corto período de tiempo (puedes decirle que la casa está siendo fumigada esta semana, o que estarás fuera de la ciudad y mientras tanto debe quedarse en el 'hotel'). Puedes repetir la misma información cuando te pregunte nuevamente, hasta que se acostumbre a su nuevo entorno. Coordina con otros visitantes y el personal para que todo el mundo comparta el mismo mensaje y trabajen en equipo para asegurar una transición exitosa.

3. Proporciona la medicación adecuada

Consulta con su médico para ajustar sus medicamentos para los posibles días vulnerables durante la mudanza. Un buen médico debe ser capaz de prescribir medicamentos para combatir la ansiedad y hacer la transición mucho más fácil para él/ella, y para ti. Si es posible, comienza el régimen prescrito una semana antes de la mudanza y desértalo un par de semanas después de la mudanza, a medida que se familiarice y se sienta más cómoda/o con el personal y su nuevo entorno.

4. Trae artículos familiares a su nuevo hogar

Decora su nuevo hogar con algunos de sus propios muebles, recuerdos y artículos que le aporten comodidad, como fotos y libros. Los objetos y pertenencias deben ser empacados y trasladados sin que él/ella se de cuenta para evitar generar ansiedad. Considera la posibilidad de obtener ayuda de algún familiar o amigo para que entretenga a tu ser querido en otro lugar, y tu puedas tener privacidad para decidir sobre lo que debes empacar y lo que no. Este es también un momento especial para ti, y en caso de duda sobre el valor sentimental de algún artículo, recuerda que siempre puedes llevárselo luego.

5. Evita visitar a tu ser querido durante la primera semana

¡Sí, sé que es difícil alejarte! Pero esos primeros días son cruciales cuando se trata de desarrollar nuevas relaciones con los miembros del personal y otros residentes. Tu presencia puede recordarle que esta no es realmente su familia y podría exigirte que lo lleves de regreso contigo a casa, lo que atrasaría el sensible proceso de adaptación. Mantén los canales de comunicación abiertos con el personal y ayúdales a que construyan una relación con tu ser querido, hasta que tus visitas puedan realizarse con seguridad en un horario regular.

6. Cuídate

Este es un tiempo muy sentimental para ti también, así que asegúrate de que tus necesidades también sean atendidas. Obtén un descanso extra y relajate; haz ejercicio y respira aire fresco. Visita a tus amigos y haz lo que te gusta. Necesitas sentirte apreciado, porque la jornada aún no termina. Aún sigues siendo la voz gestionaadora y el guardián de tu querido, pero ahora cuentas con un equipo calificado para cuidarlo.

7. Recuerda que el tiempo lo cura todo

Así como es difícil para tu ser querido con demencia la transición, también lo es para ti. Con

Grupo de apoyo:

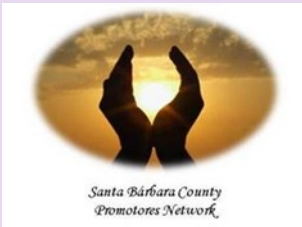
Continuación de pág. 2:

¿Está cuidando a un ser querido que es un adulto mayor?

Aprenda algunas formas de reducir el estrés, adaptarse a los cambios de responsabilidades y a cuidarse a usted mismo.

Únase a nuestro grupo de apoyo o vea individualmente a un terapeuta especializado en brindar apoyo para el cuidador de manera confidencial y sin costo.

**Para mayor información, contacte
805.705.7393**



el tiempo él/ella hará nuevos amigos, vínculos con el personal, disfrutará de las actividades, y prosperará. Tu serás quien se quedará con los recuerdos traumáticos de todas las responsabilidades relacionadas con la transición. Con el transcurso del tiempo, tu ser querido podría pedirte que llo lloves contigo a casa de vez en cuando; quizás se seinta solo en ocasiones. Pero en última instancia, se adaptará, recibirá mejores cuidados y disfrutará de su vida social. Gracias a tus esfuerzos y a los de tu ser querido, él/ella tendrá una mejor calidad de vida. Tendrá una vida egura, cómoda y feliz durante sus años restantes.

ATLAS OF CAREGIVING

Te invitamos como crear tu CareMap a obtener herramientas!

Aprenderás:

- A tener una perspectiva de tu situación presente o futura
- Al hacer tu CareMap te ayudara a entender que no estás sola, que cuentas con diferentes recursos y apoyo.

Uso

- Qué acciones podrías tomar en base a lo que has aprendido.
- Cómo podrías utilizar los CareMaps con tus familiares y amigos.
- Cómo podrías utilizar los CareMaps con los profesionales de cuidado de salud.

**Para más información llamar a
805-450-8490**



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 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

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

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

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