



Sector California Central Coast

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

Linea de Emergencia

24-Horas

800.272.3900

www.alz.org/CaCentral

Visitando a un ser querido en una residencia de cuidado

Por Janine Jackson, MSW

Existen varios tipos de instalaciones de cuidado. Los centros de atención certificados incluyen enfermería especializada, cuidadores residenciales, y hogares para el cuidado de la memoria. Estos lugares tienen el mismo propósito: ofrecer a tu ser querido un lugar seguro al que puedan llamar hogar, ya sea para una estadía temporal o prolongada. Independientemente de la razón por la cual nuestro ser querido vive allí, estos centros de atención pueden evocarnos una variedad de sentimientos y emociones. En algunos casos, generan una sensación de calma y comodidad, eliminan el estrés de las familias porque saben que su ser querido está a salvo.

Para otros, sin embargo, las instalaciones de cuidado residencial pueden ser un lugar intimidante debido a lo que han visto o escuchado de diferentes fuentes. Estos sentimientos son completamente naturales. Saber qué esperar cuando visites un centro de atención residencial puede ser útil para disminuir esos sentimientos de miedo y ansiedad.

Espera:
Sentir miles de sentimientos

Puedes experimentar una gama de sentimientos durante tu visita. ¡Está bien! No esperes ser un invitado sin emociones, ya que estás visitando a alguien con quien has compartido muchas risas, una historia de vida. Acepta tus sentimientos y los de tu ser querido. Esto te permitirá estar presente en el momento y compartir su realidad. Lleva un objeto físico que te ayude a conectarte con ellos. Estimula sus sentidos llevándole un perfume/colonia o su flor favorita. Incluso algo tan simple como sostener su mano puede provocar una conexión profunda.



Espera:
Restricciones y limitaciones de alimentos

Cuando vayas de visita, es posible que desees llevarle a tu ser querido algo que disfruta comer, como un chocolate o una bolsa de papas fritas. Esta puede ser una excelente manera de promover tu vínculo durante la visita. Sin embargo, es importante tener en cuenta sus reglas dietéticas. Algunas personas pueden tener restricciones alimenticias, como un consumo de alimentos bajos en sodio o azúcar limitada, según las indicaciones de su médico. Otros pueden tener limitaciones físicas cuando se trata de comer. Si tu ser querido está en las etapas avanzadas de la demencia, es posible que tenga dificultades para tragar o podría no tener apetito para comer. Si sus limitaciones o restricciones son nuevas para ti, esta es una gran oportunidad para hablar con el personal de atención para que te informes mejor.

Espera:
Que tu ser querido quiera "ir a casa"

Algunas de las frases más difíciles de escuchar de un ser querido que vive en una residencia de cuidado pueden ser: "Quiero irme a casa" o "por favor llévame contigo". Si se ha mudado resentidamente a la residencia de cuidado, sus comentarios podrían ser en reacción a la falta de *Ver cont...*

Consejos

No te preocupes si tu ser querido no recuerda lo que dijo o incluso tu visita; aun lograste crear valiosos momentos de alegría junto a él/ella.

Agradece a tu ser querido por algo que te dijo o hizo por ti en el pasado y cuánto significó para ti.

Cuéntale a tu ser querido cómo te ha inspirado, ya sea por algo que hizo en el pasado o que está haciendo ahora.

Exprésale tu amor y cuánto significa para ti.

Lleva un pequeño regalo: algo que sabes que disfrutará (por ejemplo, una pequeña planta o flores, una foto, un alimento que les encanta comer), o un artículo "comfortante" como una manta o un peluche.

Recuérdale a tu ser querido buenas anécdotas del pasado, por ejemplo: sobre un trabajo que les encantaba o un evento familiar positivo.

Escucha a tu ser querido, escúchalo con atención y empatiza con ellos. Valida cómo se sienten. No siempre tienes que arreglarlo y mejorarlo todo.

Planea tener periodos de silencio. Mentalízate estar cinco o diez minutos sin hacer nada, solo estar en silencio.

Escucha el significado o sentimiento detrás de las palabras. Intenta usar más lenguaje corporal que cualquier otro tipo de comunicación.

Tu estado de ánimo afecta su estado de ánimo. Mantén la calma, incluso si hay problemas. Siempre refiérete a la residencia de cuidado como su "hogar" y como un lugar positivo.

Ríete con ellos. Diviértete y sé juguetón, cónectate con el niño que tu ser querido lleva dentro.

familiaridad con su nuevo entorno. De lo contrario, la necesidad de volver a casa podría ser su forma de expresar sentimientos de confusión, abandono o rechazo, entre otras emociones. ¿Cómo puedes ayudar a tu ser querido? Tranquilízalos. Sé paciente con ellos. Afirma su valor como persona y como miembro de la familia. Esto les ayudará a sentirse seguros y amados. Si bien un equipo de profesionales está cuidando a tu ser querido, tú sigues siendo su defensor. Está bien tener algo de escepticismo cuando tu ser querido reside fuera del hogar y querer asegurarse de que está siendo tratado con dignidad y respeto.

Ya sea que se trate de su primera o centésima visita, aun es necesario estar atento al entorno de vida de tu ser querido. Cuando estés de visita, tómate un tiempo para hacer algunas observaciones.

Observa:**Interacciones dentro de su entorno**

Una de las observaciones más importantes es cómo tu ser querido interactúa dentro de su entorno. Las personas con Alzheimer pueden decirte mucho sobre cómo se sienten; solo hay que vigilar cómo se comportan. Presta atención a cómo tu ser querido interactúa con los demás mientras estás ahí.

¿Parecen cómodos con el personal que les brinda atención? ¿Se alejan de un miembro del personal más que de otros? A la inversa, ¿el personal es reconfortante y paciente cuando trabaja con tu ser querido u otros residentes? A veces, el comportamiento puede expresar mucho más de lo que una persona puede decir, así que mantente atento.

Observa:**Limpieza y cuidado personal**

Debido a que esta es la casa de tu ser querido, asegúrate de que viven en un ambiente limpio. Toma nota de la limpieza de su habitación y las zonas compartidas. ¿Están las colchas de su cama limpia? ¿Está limpio su baño? Con respecto al cuidado personal, asegúrate de que tu ser querido esté vestido adecuadamente para la temporada o la hora del día. También analiza si tu ser querido está aseado y bien arreglado. Si constantemente tiene mala higiene, habla con su equipo de atención para solucionar el problema.

Esperamos que te sientas más preparado para visitar a tu ser querido en una residencia de cuidado ahora que entiendes mejor qué esperar y observar en tu siguiente visita.

Herramientas

Tienda de Alzheimer -- donde puedes obtener sugerencias y comprar artículos creados para pacientes con demencia. ALZstore.com

Defensor del pueblo -- en caso de que necesites ayuda para abogar por una persona que vive en una residencia de cuidado. En el condado de Santa Bárbara llama al 805 922-1236.

Los siguientes consejos, son sugeridos por Jolene Brackey en su libro, *Creando Momentos de Alegría para la Persona con la Enfermedad de Alzheimer*:

- ◆ Comienza presentándote, utiliza un apodo familiar y dirígete a tu ser querido por su nombre favorito. Si los está despertando, intenta un suave masaje, un beso o un cálido saludo.
- ◆ Visita como tercera persona. En lugar de decir "mamá", di su nombre. Ella piensa que sus hijos son pequeños y pensaría que le estas mintiendo a llamarle madre.
- ◆ Evita las conversaciones relacionadas con el "aquí y ahora". Accede a sus agradables memorias del pasado.
- ◆ Visita en grupos reducidos. A veces las visitas individuales son mejor.
- ◆ Dale a tu ser querido el tiempo suficiente para responder preguntas o instrucciones, no los apresures.
- ◆ Ten en cuenta los intereses y las habilidades de la persona y discute las actividades que les gustaría hacer. Es posible que debas readaptar ciertas actividades según los cambios en la capacidad cognitiva y física de la persona.
- ◆ Considera la planificación de actividades para las visitas con anticipación, y después sé flexible de acuerdo con el estado de ánimo o el nivel de habilidad de la persona durante la visita.
- ◆ Al planificar una salida, asegúrate de que sea sencilla y requiera poca estimulación. Tal vez simplemente ir a dar un paseo por el campo, caminar por el parque o hacer un picnic en una zona tranquila es la mejor opción. Cuantas menos personas participen, más sencillas serán las tareas, y más las disfrutarán los dos.



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 métodos 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 basados 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