

Sector California Central



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

Linea de Emergencia

24-Horas

800.272.3900

www.alz.org/CaCentral

Situación Desastre: ¿Estás Listo?

El reciente terremoto en Japón ha desencadenado una serie de eventos catastróficos que afectan directamente a toda la población japonesa, y provocando consecuencias también para el resto del mundo.

En nuestras reflexiones y preocupaciones por las innumerables familias afectadas por esta tragedia, también recordamos cómo el estatus de preparación de la comunidad japonesa hizo una diferencia significativa en las tasas de supervivencia. Los expertos dicen que si los mismos acontecimientos hayan ocurrido en países menos preparados, el número de muertos habría sido potencialmente superiores.

Los californianos están familiarizados con los desastres naturales como terremotos, incendios y deslizamientos de tierra. La mayoría de nuestras familias tienen planes de evacuación y un botiquín de emergencia. Pero, ¿estás preparado para ayudar a tu ser querido con demencia en una situación de desastre? Si tienes que evacuar a tu ser querido en minutos, ¿sabes qué llevar contigo? ¿Cómo vas a lograr que mantenga calma y tranquilizarlo?

Aquí están algunos consejos que cada cuidador debe saber antes de que ocurra un desastre:

Prepárate con antelación

- Si tu ser querido vive en un establecimiento residencial, descubre donde es el desastre y haz un plan de evacuación. Pregunta si tu serás responsable de evacuar a su ser querido.
- Si tu ser querido vive contigo, o eres un cuidador de larga distancia, asegúrate de tener planes de evacuación y llevarte contigo sus artículos necesarios. Consulta la Asociación de Alzheimer local y otras organizaciones que propor-

cionen servicios a los ancianos para que te asesoren.

- Inscríbete en MedicAlert® Alzheimer's Association Safe Return®, un servicio de emergencia nacional disponible las 24 horas para las personas con Alzheimer o enfermedades relacionadas con la demencia o que tienen una emergencia médica. Llame gratis al 1(888)572-8566 o visite www.alz.org.
- Si ya estás inscrito en Medic Alert + Safe Return, asegúrate de que tu información esté actualizada.

Si sabes que un desastre está por ocurrir:

- Dirígete a un lugar seguro con la persona diagnosticada con Alzheimer, a un lugar seguro.
- Si tienes que evacuar con rapidez, no te tardes. Intenta salirte del peligro lo antes posible para evitar que te atores en un tránsito saturado.
- Alerta a todos (familiares, amigos, personal médico) que están cambiando ubicaciones, y proporciona tu información de contacto. Ponte en contacto con ellos regularmente a medida que te desplazas.
- Asegúrate de que otras personas alternas al cuidador primario tengan copias del historial médico de la persona, los medicamentos, la información del médico y los contactos familiares.
- Adquiere medicamentos extras.
- Si tu ser querido necesita oxígeno, asegúrate de adquirir tanques portátiles.

Ver cont...

Consejos



Recomendaciones para una situación inesperada

- ◆ Acércate a la persona por el frente y llámala por su nombre.
- ◆ Demuestra tranquilidad, y usa frases positivas en voz baja y paciente. Tranquiliza.
- ◆ Enfócate en responder a las emociones expresadas, más que a al con-texto de las palabras. Por ejemplo dile: “Tienes miedo y quieres irte a casa. No te preocupes. Estoy aquí contigo”.
- ◆ No discutas con la persona ni trates de corregirla. Mejor, tranquilízala e intenta distraerlos. Por ejemplo: “El ruido en este refugio es aterrador. Veamos si podemos encontrar algún lugar mas tranquilo. Vamos a ver a tu álbum de fotografías juntos”.
- ◆ Para cada paso, da instrucciones claras. Realiza todo paso por paso. La persona ya no tiene la habilidad de pensar en varias cosas simultáneamente, y puede abrumarse intentando estar alerta de distintos eventos, frases, preguntas o comandos.
- ◆ Toca a la persona con gentileza para que mantenga la calma. Tomar de la mano y abrazar puede ser cómodo para algunas personas con demencia, pero pueden percibirlo como una restricción.

Kit de emergencia

- Considera la posibilidad de preparar un kit de emergencia con antelación. Guárdalo en un recipiente hermético y guárdalo en una ubicación fácilmente accesible. Su kit de emergencia pueden incluir:
 - Ropa ligera y fácil de poner (un par de cambios).
 - Suministros de medicamentos (o mínimo, una lista de medicamentos y las dosis correspondientes).
 - Zapatos/Zapatillas Velcro
 - Un par de lentes de repuesto.
 - Los productos para la incontinencia.
 - Elementos de identificación adicional para la persona, como un brazalete de identificación y las etiquetas para la ropa.
 - Copias de documentos legales y poder notarial.
 - Copias de los documentos medicos que indican el estado del individuo y los medicamentos actuales.
 - Copias de seguro de salud y de la tarjeta del Seguro Social.
 - Utiliza bolsas impermeables para guardar los medicamentos y los documentos.
 - El nombre del medico principal, su dirección y numeros de telefono (incluyendo el celular).
 - Una foto reciente de la persona con demencia.
 - Locion para las manos, para darle masajes y tranquilizarla.
 - Agua embotellada.

- Comida y articulos favoritos, (comida liquida).
- Almohada o juguete, algo que pueda abrazar.
- Numeros telefonicos de Alzheimer's Association y MedicAlert + Safe Return.

Durante evacuacion

Las personas con demencia son especialmente vulnerables al caos y trauma emocional. Tienen una capacidad limitada para comprender lo que esta sucediendo, y se les puede olvidar lo que se les ha dicho sobre suceso de la catastrofe. Ponte alerta ante posibles reacciones inesperadas, a consecuencia de los cambios en la rutina, el transportamiento, o nuevos entornos.

- En el momento apropiado, informa a otros (personal del hotel, familiares, asistentes de aerolineas) que tu ser querido tiene demencia y habra ocasiones donde no entiendan lo sucede.
- No dejes a la persona sola. Solo toma unos minutos para que se aleje y se pierda.
- Cambios en la rutina, el transporte y nuevos entornos pueden causar:
 - Agitacion
 - Vagabundeo
 - Cambios de comportamiento, incluyendo alucinaciones, y perturbaciones del sueno.
 - Esfuerzate en mantener la calma. La persona con demencia respondera el tono emocional que tu establezcas.

MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®

Un servicio nacional de respuesta a emergencias disponible las 24-horas para individuos con Alzheimer o demencia, quienes se extravían o tienen alguna emergencia medica.

Inscríbete hoy: **1.888.572.8566**
www.medicalert.org/safereturn

Herramientas

Para obtener más información sobre preparación para casos de desastre puede solicitar o descargar de forma gratuita: **La Calma Antes de la Tormenta: Conversaciones en Familia para Preparar un Plan Ante un Desastre**, Proporción de Cuidado, las Enfermedades de Alzheimer y Demencia.



Continuación de pág. 2:

Consejos para prevenir

- Alteraciones
- Tranquiliza a la persona. Toma sus manos o pon tu brazo en su hombro. Dile que las cosas estarán bien.
- Encuentra salidas para contener su ansiedad y energía. Caminen juntos o motiva a la persona a realizar tareas sencillas.
- Redirige la atención de la persona, si el o ella se molestan.
- Traslada a la persona a un lugar más seguro o más tranquilo, si es posible. Limita la estimulación.
- Asegúrese de que la persona toma medicamentos según los tenga programados.
- Trate de programar las comidas regulares y mantener un horario regular y constante para que tu ser querido duerma.
- Evitar elaborar explicaciones detalladas. Proporciona información mediante términos concretos. Da explicaciones breves y con tranquilidad.

- Debes estar preparado/a para proporcionar asistencia adicional con todas las actividades cotidianas.
- Preste atención a las señales que indiquen que la persona puede sentirse abrumada (inquietud, ansiedad).
- Recuerde a la persona que el o ella está en el lugar correcto.

Cuidar de ti mismo

- Cuida de ti, encuentra a alguien que pueda escucharte con atención tus pensamientos y sentimientos sobre lo ocurrido.
- Dedícate tiempo para respirar, meditar y reflexionar.



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