



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

La Demencia Disminuye la Independencia



El 4 de Julio es el día en que celebramos nuestra independencia como nación y consideramos las libertades que tenemos en los Estados Unidos. La independencia y la libertad son las bases del Americanismo y han pasado a formar parte de nuestros valores centrales. La mayoría de nosotros nos esforzamos para ser autosuficientes. Estamos orgullosos de nuestra independencia, y a menudo, somos demasiado soberbios para pedir ayuda.

Sin embargo, a medida que envejecemos, nos damos cuenta de que mucha de esta independencia comienza a desvanecerse y debido al deterioro físico, perdemos muchas de las libertades de las que antes disfrutábamos. A medida que la salud física se deteriora, empezamos a depender del apoyo de otros.

Las personas con la enfermedad de Alzheimer o demencia se enfrentan a la paradoja depender de otros, mientras que a menudo su salud física está en un nivel saludable. Esto puede representar un reto difícil y único para los proveedores de cuidado que prestan atención y a su ser querido con demencia.

Puede que la persona con demencia no quiera que acepte ayuda, o pueden molestarse al descubrir

que ya no pueden realizar tareas solos como solían hacerlo. Con frecuencia, los cuidadores luchan con delicadeza para mantener un equilibrio e identificar cuándo intervenir y ayudar y cuándo no.

Puede ser difícil determinar en qué momento alguien requiere de más ayuda con las finanzas, o ayuda con el cuidado personal y actividades como: ir al baño o la ducharse. Lo último que cualquier buen cuidador quiere hacer, es prematuramente quitarle la independencia y la libertad a la persona con demencia. Pero, en algún momento debe tomar total control si es necesario, especialmente cuando la independencia se convierte en un problema de seguridad.

A continuación se presentan algunas ideas que puedes considerar para determinar cuánta ayuda y asistencia debes proporcionar a un ser querido con deterioro cognitivo.

- PRIMERO—¿El problema o cuestión pone en riesgo su la seguridad? ¿Qué tan grave es el riesgo y cuál es la probabilidad de que el riesgo a ocurra?
- Analiza cuidadosamente la situación y las habilidades de la persona. Pregúntate a tí mismo: "¿Realmente sé que tanto puede hacer la persona con demencia individualmente?" Si no sabes, entonces considera observar las actividades que realiza de forma independiente antes de tomar acción para ayudar.
- DESPUÉS- la transición. Esto significa cambiar las cosas lentamente. Tal vez primero debas empezar a ayudando a "papá" con las finanzas, luego pagan las facturas juntos, y después tú terminas asumiendo la gestión financiera. Las personas se adaptan mejor al cambio que no es forzado y cuando este se da poco a poco durante un período de tiempo.

Ver cont...

Continuación de pág. 1:

Consejos



Ayudando a vestirse

- Simplifica las opciones. Una persona puede abrumarse cuando tiene muchas opciones. Mantén los armarios de libres de exceso de ropa.
- Organiza el proceso. Coloca la ropa en el orden en que se debe poner.
- No apresures a la persona; tu precipitación puede crear ansiedad.
- Da instrucciones breves y sencillas como "ponte tu camiseta" en lugar de dar comandos vagos como "vístete".
- Elige ropa cómoda y sencilla. Las camisas con botones son más fáciles de usar que las playeras, especialmente para alguien con fuerza física limitada. Sin embargo, los botones, cremalleras y broches pueden ser difícil de arreglar.
- Sé flexible. Si la persona quiere vestirse con la misma ropa varias veces, intenta duplicar los atuendos.
- Halaga, no critiques si hay disparidad en su vestuario.

- Busca soluciones. Pregúntate si hay que ideas viables puedes aplicar para convertir esta actividad, en una que tu ser querido pueda desempeñar de manera independiente. Por Ejemplo: quita botellas innecesarias de la ducha y utiliza un enjuague corporal que también se pueda utilizar como champú y acondicionador. Permite a tu ser querido elegir con que atuendo vestirse dándole la opción entre dos cambios de ropa.
- No seas invasivo o inoportuno. Ayuda solamente con lo que sea necesario para completar la tarea. Mantenerte cerca de la ducha para supervisar que tu cónyuge se dé un baño puede que sea suficiente al principio. Después, tal vez tengas que empezar a usar pistas verbales o dar instrucciones específicas a medida de que la comunicación empieza a deteriorarse. Si eso no es efectivo, comienza a usar señales visuales al mismo tiempo. Señala la botella de champú cuando digas "champú".
- Tómate tiempo para analizar el problema y mantén una actitud positiva. Haz una lista de lo que la persona aún es capaz de hacer. Tal vez tu ser querido no puede armar un avión de plástico modelo miniatura, pero quizás si pueda desarmarlo y pintarlo todo del mismo color.



- Resiste a la tentación de hacerlo todo tú sólo. Puede ser más fácil y más rápido, pero los minutos que te ahorras, pueden equivaler a privar las libertades de tu ser querido y su independencia, de modo que afectas su autoestima. Si todavía son capaces de realizar actividades, permítele hacerlas. Mantén tus expectativas en orden. Las cosas no tienen que ser hechas perfectas o rápidamente. No estás en una Carrera, y el objetivo no es la finalización de la tarea. El objetivo es la calidad de vida de tu ser querido.

Redacción por Jessica Mezzapesa, asesora de cuidado de la Asociación de Alzheimer, en la Oficina Regional del Condado de San Luis Obispo.

Herramientas



Para obtener más información sobre como ayudar a tu ser querido:

1. Visita la tienda, "Alzheimer's Store" para encontrar productos que te ayuden a mantener a tu ser querido independiente. (www.alzstore.com), catálogos disponibles en la Asociación de Alzheimer.
2. Visita www.alz.org y explora la sección *Viviendo con la Enfermedad del Alzheimer*, tendrás acceso a información sobre temas específicos relacionados con proveedores de cuidado.
3. La oficina local de la Asociación de Alzheimer, también tienen una variedad de libros, vídeos y documentos disponibles en su biblioteca que puedes pedir prestados.