



Dector 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

Creando un hogar formidable:

A medida que las personas que sufren de demencia empiezan a perder sus capacidades de cognición, se vuelven dependientes del apoyo de los demás.

La estimulación excesiva o la falta de estructura puede afectar el comportamiento de una persona y el nivel de funcionamiento. Al mismo tiempo, también pueden aumentar los problemas relacionados con la interacción con su entorno. Incluso las personas que han vivido en la misma casa durante años se desorientan y se desubican en su propio hogar. Encontrar la puerta del baño a media noche, caminar en la sala o pasillos con muchos muebles, o localizar un interruptor de luz - se convierten en retos que potencialmente podrían ocasionar accidentes, caídas, lesiones, confusión y frustración.

Muchas instalaciones que proporcionan cuidado de la demencia han aprendido la importancia de personalizar el entorno para minimizar la confusión y promover confianza y seguridad para sus residentes. La mayoría de las residencias de cuidado modernas están diseñadas para atender las necesidades de sus residentes con pérdida de la memoria. Sus instalaciones son aptas para ellos con colores suaves, iluminación especial, paredes y puertas fáciles de identificar y pasillos amplios y sin posibles obstrucciones.

Si estás cuidando de tu ser querido en casa, hay algunas modificaciones que se



pueden incorporar en cualquier espacio para brindar un ambiente seguro para las personas con la enfermedad de Alzheimer u otras condiciones relacionadas con la demencia. Rita Altman, directora nacional de Memory Care Services para Sunrise Senior Living, tiene algunas buenas sugerencias:

“Crea un entorno personalizado. Un espacio que se sienta como en casa, y fotos, con fotos, recuerdos y otros con fotos, recuerdos y otros artículos familiares ayudará a tu ser querido a mantener su sentido de identidad y pertenencia. Utiliza un antiguo pasa tiempo o pasión como tema para decorar su habitación e incluye sus colores favoritos.

Consejos**Seguridad en el Hogar**

- ◆ Bloquea u oculta zonas peligrosas.
- ◆ Instala cerraduras/candados en las puerta de manera discreta.
- ◆ Utiliza dispositivos de seguridad, tales como candados para las puertas a prueba de niños.
- ◆ Instala iluminación adicional en las entradas, en los pasillos entre habitaciones, escalones y baños.
- ◆ Balancea la luz quitando los espejos y muebles con planos superiores de vidrio.
- ◆ Insta duchas, agarraderas y antideslizantes adhesivos sobre superficies resbaladizas.
- ◆ Mueve artículos tales como lámparas de piso y mesas de café para crear zonas sin obstrucciones.
- ◆ Limpia periódicamente el refrigerador y desecha los alimentos caducados o en mal condición.
- ◆ Revisa con regularidad que los extinguidores de fuego y alarmas de humo funcionen adecuadamente.
- ◆ Prepara una lista de direcciones y números telefónicos en caso de emergencia, así como una lista de todas las recetas medicas y las dosis requeridas para cada medicamento.

Utiliza la iluminación adecuada.

La luz natural no sólo ayuda a la visión y estimula el bienestar, sino que también contribuye a mantener los ciclos del sueño intactos. Instala las luces con sensor de movimiento en dormitorios o baños para promover la independencia y la seguridad.

Contrasta los colores. Los contrastes de colores entre muebles, accesorios, paredes y pisos ayudan a las personas con demencia a diferenciar entre las distintas superficies con el fin de navegar de forma segura en su hogar. Por ejemplo, el color de las sábanas de la cama y cortinas deben contrastar con el de las paredes y el piso. En el baño, utiliza toallas de colores que contrastan con las paredes del baño.

Reconfigura los muebles. Los sofás y las sillas deben ser suaves, cómodos y con colores sólidos. Deben ser de telas resistentes a las manchas que los problemas de incontinencia pueden ocasionar. Además deben de ser fáciles de limpiar. Los muebles deben ser colocados de manera que inciten la interacción con los demás, y cerca de la ventana para que vean hacia afuera. Evita situar los muebles simplemente frente al televisor.

Evita los diseños saturados. Las alfombras y los muebles no deben ser de telas fosforescentes o fuertes contrastes, porque algunas personas con pérdida de memoria tienen problemas de juicio espacial y pueden percibir con intensa oscuridad los agujeros o confundir diseños de color con manchas que se deben remover.

Evita la dispersión de alfombras. Las alfombras dispersas deben ser mínimas, porque pueden causar confusión y/o tropiezos. Si la alfombra es necesaria, asegúrate de que sea antideslizante.

Considera la posibilidad de colgar cuadros en la pared. Este tipo de arte visual ayuda a crear un espacio personalizado y sirve para establecer un tema de conversación. Pueden ser colgados cerca de las puertas y para que tu ser querido reconozca su habitación basándose en el cuadro como pista.

Utiliza cubiertos de colores. Por ejemplo: Fiestaware, una marca que tiene una línea de cubiertos de colores brillantes y sólidos sin diseños que puedan distraer.

El amarillo brillante contrasta bien con la mayoría de los alimentos, lo cual hace que sea más fácil para las personas con pérdida de memoria distinguir entre el bocadillo y el plato. Las tasas deben utilizarse con

Ver pág 3...

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

Continuación de pág. 2:

pequeños platos base, especialmente si a tu ser querido con pérdida de memoria le gusta caminar o pasear por la casa mientras come o bebe.”

Modificar la casa para minimizar la confusión y promover el confort, a veces puede ayudar a mejorar el comportamiento y a reducir la agitación de tu ser querido con demencia.

Las modificaciones estructurales en el hogar para hacerlo más seguro también incluyen la instalación de manecillas/barras en la ducha, la nivelación de escalones innecesarios, la sustitución de suelos irregulares, etc. Hay un creciente número de contratistas que se especializan en la construcción de elementos de seguridad para los ancianos con pérdida de memoria.

Redacción: Luciana Mitzkum, asesora de cuidado en Santa Bárbara.



Para más información sobre la seguridad en el hogar:

El instituto Nacional del Envejecimiento tiene numerosos recursos y publicaciones sobre la enfermedad de Alzheimer y la demencia. Para obtener un folleto sobre seguridad en el hogar de personas con la enfermedad del Alzheimer, visita: www.nia.nih.gov/Alzheimers/Publications/homesafety.htm

Visita el Centro de Seguridad en el sitio web de la Asociación de Alzheimer en alz.org bajo "Podemos Ayudarte" para obtener más información sobre como eliminar las preocupaciones relacionadas a la seguridad de tus ser querido.

La oficina local de la Asociación de Alzheimer tiene también una variedad de libros, vídeos y documentos disponibles para alquilar en su biblioteca.

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