

Demencia

Las personas con demencia, comienzan a olvidar las cosas y tienen problemas con las tareas del día a día.



Hable con su doctor acerca de la pérdida de la memoria.



Trate de ejercicio cada día.



Haga un hogar seguro y propicio.

Aquí le aconsejaremos que hacer para ayudarse a si mismo.

- Contrólese regularmente y tómese sus medicamentos como se los han recetaron.
- Realice las actividades que le gusten siempre y cuando sea capaz de hacerlas.
- Trate de dejar de fumar.
- Tenga un plan para las emergencias o llame al 911.
- Participe en un grupo de apoyo al paciente con demencia. La Asociación del Alzheimer's lo podrá ayudar.

Contáctese con la Asociación del Alzheimer's.

Un regreso seguro para obtener un brazalete de identificación llame al 1-888-572-8566.

Pregúnte en la oficina de su doctor:

- Que medicamentos podrían ayudarle a retarder la demencia.
- Sobre los programas de actividades diarias que le mantengan activo.
- Si puede conducir un vehiculo.

Llama la oficina de su doctor:

- Sobre los medicamentos que usted esta tomando ya que alguno de estos podría empeorar sus síntomas.
- Si hay cambios importantes en su conducta, en lo que usted esta pensando o si usted se siente triste.

Para los Cuidadores del paciente con demencia: El cuidado del las personas con demencia es algo muy dificil. Esto es lo que usted puede hacer para ayudar a aquellos con demencia.

- Siempre dirijase a la persona por su nombre.
- Cree una rutina diaria con la persona que esta cuidando. Levántelo, báñelo, sírvale la comida y acuéstelo todos los días a la misma hora.
- Use cremalleras o cierres de Velcro en la ropa. Este tipo de cierres son más fáciles de usar que los botones y cierres corrientes.
- En su hogar, cree un ambiente seguro y con apoyo para la persona con demencia. Limite el acceso del enfermo a lugares peligrosos. Mantenga un nivel adecuado de luz en los pasillos y dormitorios. Alumbré los lugares oscuros durante la noche.
- Evite que el enfermo se caiga o se haga daño. Instale barandas y material antideslizante en el baño.
- Tenga una lista de teléfonos de emergencia.

Pregúnte en la oficina de su doctor o clinica:

- En que etapa el paciente se encuentra y cuales son los cambios que se pueden esperar.
- Si al paciente se le han hecho todos los exámenes para estar seguro que la demencia no ha sido causada por algo que se puede arreglar o revertir.
- Que tipo de medicamentos debe tomar el paciente con demencia y como se tiene que tomar los medicamentos.

Pregúntele a Doctor:

- Sobre como hacer un plan para el futuro. Acerca de, las decisiones a tomar en caso de que el paciente fallezca o necesite ser enviado a un hospicio.

Llame la oficina de su doctor:

- Si detecta cambios importantes en la forma que el paciente se esta comportando o pensando.

Sostenido por una beca de **Forest Laboratories**

Para más información, vea www.MedlinePlus.gov y busque por "Demencia." or go to www.nia.nih.gov/Alzheimers/Publications/caregiverguide.htm

©2012 ACP Foundation

