

RECURSOS PARA CUIDADORES DE PERSONAS CON DEMENCIA



Después de recibir un diagnóstico de demencia, puede ser difícil saber a dónde acudir. Aquí una guía para iniciar su camino como cuidadora o cuidador.

DEMENCIA:

¿Cuáles son las necesidades específicas de cuidado en cada etapa?



ETAPA TEMPRANA

- Se necesita algo de ayuda con el cuidado.
- Nuestro ser querido podría necesitar recordatorios para citas y nombres.
- Brinde cuando sea requerido para permitir que los seres queridos mantengan su independencia cuando sea posible.
- La seguridad siempre es importante; Supervise a su ser querido si no puede realizar las actividades por sí mismo.
- Planee una estrategia de cuidado a largo plazo y haga arreglos relacionados con asuntos legales y financieros.



ETAPA INTERMEDIA

- Ayude a su ser querido con las tareas diarias de autocuidado como ducharse, aseo personal y vestirse.
- Cree recordatorios o señales para completar estas actividades.
- Eventualmente, se necesitará un mayor nivel de apoyo práctico.
- Establezca un horario o rutina regular.
- Practique la paciencia y comience a utilizar nuevas formas de comunicación (ver página 4).
- Conducir ya no será posible para la persona con demencia.
- La seguridad de su ser querido es importante, por ello la supervisión es esencial, ya que, dejar a su ser querido solo es riesgoso.



ETAPA AVANZADA

- Es necesario proporcionar cuidado y monitoreo continuo las 24 horas del día.
- Ayude con transferencias de la cama, movimientos entre la cama y una silla.
- Prepare alimentos en porciones más pequeñas para que su ser querido pueda pasar la comida con facilidad.
- En algún momento, su miembro de la familia dependerá completamente de su cuidador o cuidadora.
- No todas las familias son capaces de proporcionar esta cantidad de ayuda, por lo que existen diferentes alternativas para el cuidado. Contratar un cuidador tiempo parcial. Trasladar a su ser querido a una residencia de adultos mayores.

EDUCACIÓN: Comunicación Compasiva

Por Liz Ayers, una empleada y voluntaria de la Asociación de Alzheimer y una ex cuidadora.

QUÉ NO HACER?

- No tratar de razonar.
- No discutir.
- No confrontar.
- No recordarles que olvidan.
- No cuestionar la memoria reciente.
- ¡No lo tome personal!

QUÉ SI HACER?

- De explicaciones breves en una sola oración.
- Repita las instrucciones o frases exactamente de la misma manera.
- Proporciónese suficiente tiempo para comprender.
- Elimine la palabra “pero” de su vocabulario; sustitúyala por “sin embargo”.
- Acepte lo que dicen o distráigalo con un tema o actividad diferente.
- Acepte la culpa cuando algo está mal (incluso si es fantasía).
- Si es necesario, salga de la habitación para evitar confrontaciones/peleas.
- Responda a los sentimientos en lugar de las palabras.
- Sea paciente, alegre y calmado.
- Trate de adaptarse a la situación.

RECUERDE

- No están locos ni son perezosos. Están diciendo cosas normales y haciendo cosas normales para pacientes con la enfermedad de Alzheimer (EA). Si estuvieran haciendo cosas o diciendo cosas para molestar deliberadamente, tendrían un diagnóstico diferente.
- Algunos días parecerán normales, pero no lo son. Su realidad ahora es diferente a la suya y no puede cambiarla. No puede controlar la enfermedad. Solo puede controlar su reacción ante ella.
- Su discapacidad es la pérdida de memoria. No pueden recordar y no pueden recordar que no pueden recordar. Harán la misma pregunta una y otra vez, creyendo que es la primera vez que la hacen.
- No esconden cosas; protegen cosas colocándolas en un lugar seguro. No tome acusaciones de “robo” de manera personal.
- Están asustados todo el tiempo. Los pacientes reaccionan de manera diferente al miedo. Algunos pueden volverse pasivos, no cooperativos, hostiles, enojados, agitados, verbalmente abusivos o físicamente combativos. Pueden incluso hacer todas estas cosas en momentos diferentes o alternar entre ellas. La ansiedad puede llevarlos a seguirlea todas partes.

RECURSOS PARA CUIDADORES DE DEMENCIA: ¿Dónde puedo obtener información y apoyo?

ORGANIZACIONES DE ALZHEIMER/ DEMENCIA

- **Asociación de Alzheimer**
Sitio Web: www.alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado?lang=es-MX
Teléfono: (800) 272-3900
- **Alzheimer en el Centro de Alabama**
Sitio Web: www.alzca.org
Teléfono: (205) 871-7970
- **Alianza del Cuidador Familiar**
Sitio Web: www.caregiver.org/spanish/
Teléfono: (800) 445-8106
- **Instituto Nacional sobre el Envejecimiento**
Sitio Web: www.alzheimers.gov/es
- **Agencia del Área de Envejecimiento de United Way**
Sitio Web: www.uwaaa.org
Teléfono: (800) 243-5463

PROGRAMAS DE DESCANSO

- **Anchor Community Respite**
Iglesia Metodista Unida Asbury
Dirección: 6690 Cahaba Valley Road,
Birmingham, AL 35242
Sitio web: asburyonline.org/anchor/
- **Cares**
Collat Jewish Family Services (CJFS) de la
Iglesia Episcopal St. John
Dirección: 3794 Crosshaven Drive,
Birmingham, AL 35223
Sitio web: cjfsbham.org/cjfs-cares-2
- **Encore Respite Ministry**
Iglesia Metodista Unida Canterbury
Dirección: 350 Overbrook Road,
Birmingham, AL 35213
Sitio web: encorerespite.org

- **Founders Place**
de la Iglesia Episcopal St. Luke's
Dirección: 3736 Montrose Road, Birmingham,
AL 35213
Sitio web:
saint-lukes.com/ministries/founders-place/

GRUPOS DE APOYO

- **Alzheimer's of Central Alabama's Coffee Talk with Miller & Vance**
Martes de 11 a 12 pm hora local (CT). Llame al
(205) 871-7970 o escriba a
mpiggott@alzca.org. Únase en Zoom:
<https://us02web.zoom.us/j/86450491838>
- **Founders Place en la Iglesia Episcopal St. Luke's**
Martes a las 10:15 am, contacte a Susan
Logan, susanlogan65@gmail.com
- **West Alabama Area Agency on Aging**
Grupo de Apoyo para Cuidadores, Martes,
contacte a Kelli Kimbrell,
kelli.kimbrough@westal.org
- **Iglesia Católica Our Lady of the Lake**
4609 Martin St. S., Cropwell, Alabama,
35054, el primer martes de cada mes.
- **Iglesia Católica St. Theresa**
8101 3rd Ave, Leeds, Alabama, 35094, el
segundo jueves de cada mes a las 6:30 pm.
Contacte a Elizabeth Thomaston,
Ethomaston50@gmail.com
- **Iglesia Metodista Unida Asbury**
primer y tercer jueves de cada mes a la 1:00
pm, para obtener más información contacte
a Maggie Dunaway,
mdunaway@asburyonline.org. También
disponible en Zoom.

CONTACTOS PARA LOS CUIDADORES DE DEMENCIA: ¿A quién puedo contactar para obtener ayuda inmediata?

CRISIS NUMBERS

- **9-1-1**
En caso de emergencia, está bien llamar al 911.
- **Departamento de Bomberos Local**
El personal del departamento de bomberos puede ayudar en situaciones que no sean de emergencia, como asistencia para levantar a su ser querido en caso de caídas.
- **Línea de Ayuda Senior del Centro de Crisis:**
 - (205) 328-8255
 - Un servicio de tranquilidad para personas mayores y sus cuidadores, quienes podrían encontrar reconfortante hablar con un consejero.
- **Línea de Ayuda 24/7 de la Asociación de Alzheimer**
 - (800) 272-3900
 - Hable de manera confidencial con consultores de cuidado a nivel de maestría, para obtener apoyo en la toma de decisiones, asistencia en crisis y educación sobre los problemas que las familias enfrentan a diario.

UAB

- **Clínica de Envejecimiento Cerebral y Memoria de UAB**
 - Chelsea Robinson
Trabajadora Social
(205) 975-7365
chelsearobinson@uabmc.edu
 - Phylicia Jackson
Trabajadora Social
(205) 801-8271
phyliciamoore@uabmc.edu
 - Sitio web para agendar una cita:
<https://www.uabmedicine.org/make-an-appointment/>

CENTRO DE DÍA PARA ADULTOS

- **Centro de Día para Adultos McCoy**
730 8th Avenue West
Birmingham, AL 35204
<http://mccoyadultdaycare.com>
Teléfono: 205-251-2178
- **Centro de Día para Adultos Rose Garden**
4900 First Avenue North
Birmingham, AL 35222
Bonnie Ward, Directora
rosegarden4900@gmail.com
Teléfono: 205-595-5800
- **El Lugar del Día**
835 Odum Rd. Suite 101
Gardendale, Alabama, 35071
Angel Hammond
Teléfono: 205-285-9245
- **Centro South Highland**
2035 Highland Ave. South
Birmingham, Alabama, 35205
<http://southhighlandcenter.org>
Alison Walker, Directora
awalker@southhighland.org
Teléfono: 205-933-2332

Recuerde verificar la información de contacto cuando sea necesario, esta puede cambiar con el tiempo.



CENTER FOR PALLIATIVE & SUPPORTIVE CARE

UAB MEDICINE.

The University of Alabama at Birmingham