La Guía para Navegar Cómo Cuidar a Gente con Demencia de Connecticut

Una Guía para los Cuidadores y Familiares de Apoyo que Dan Cuidado

CONNECTICUT

Public Health | Aging and Disability Services

El Faro Cinco Millas en
New Haven, Connecticut

Índice

Revisión de la Demencia **3**
- Revisión 4
- 10 Signos de Alarma 5
- Guía Rápida 6
- Envejecimiento Normal o Demencia 8
- Definición de Alzheimer/Demencia 9
- Quedándose con la duda y preocupado 10
- Lo que puede hacer 11

Déficit Cognitivo Leve **12**
- Lo que puede hacer 13
- Pasos de Acción 14

Fase Inicial de la Demencia **15**
- Lo que puede hacer 17
- Pasos de Acción 20

Fase Intermedia de la Demencia **21**
- Lo que puede hacer 24
- Pasos de Acción 27

Fase Avanzada de la Demencia **28**
- Lo que puede hacer 30
- Pasos de Acción 32
- Resumen: Evolución de las Síntomas de la Demencia 33

Orientación **34**
- Consejos para la Comunicación 35
- Recursos 37
- Resumen de los Pasos de Acción 41

RESUMEN DE LA DEMENCIA

RESUMEN

¿Está preocupando que alguien que usted cuida pueda estar experimentando demencia? En el caso que sí, esta guía puede ayudarle aprender más sobre su viaje y cómo le puede ayudar.

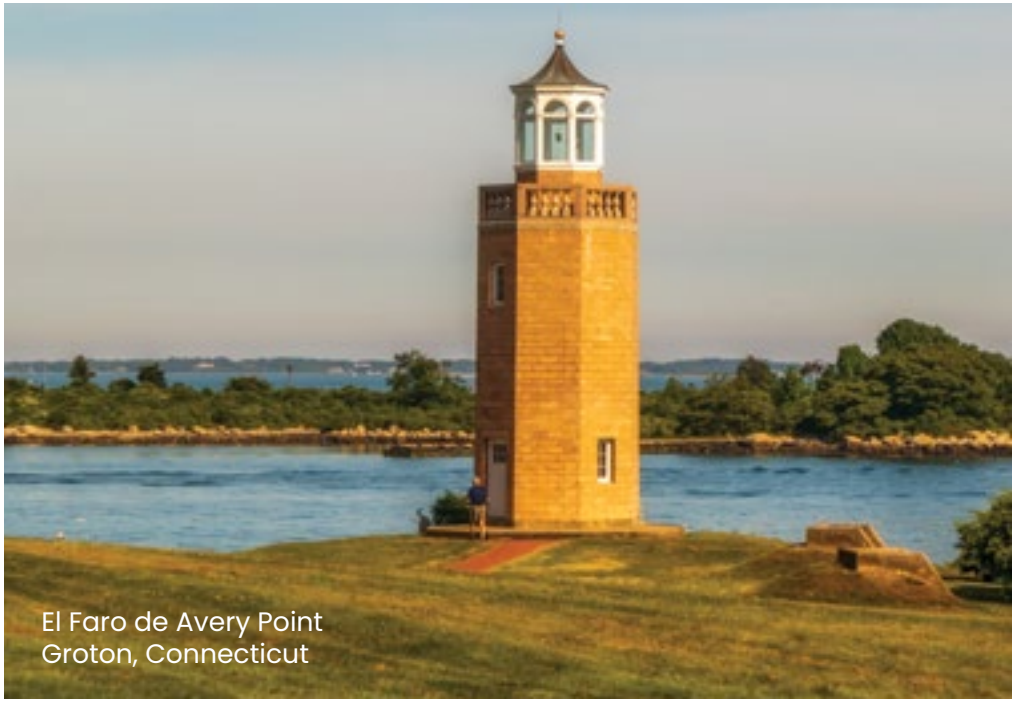
Cuidar a alguien que padece de la pérdida de memoria o la demencia es un proceso con muchos giros y vueltas. El viaje de cada persona viviendo con la enfermedad de Alzheimer u otra forma de demencia progresa de manera individual, en su propio tiempo.

La mayoría de los amigos y familias no están preparados y les hace falta información, apoyo, y orientación en todo el proceso. Considere este su guía para cuidar la demencia.

Le proporciona una perspectiva ampliada y una idea del camino futuro – y ofrece indicaciones sobre qué esperar, cuáles son las decisiones que hay que tomar, y cuál es el paso que hay que dar.

Si usted es un familiar, amigo, vecino o trabaja en el campo de atención médica que apoya a alguien que vive con la enfermedad de Alzheimer o demencias relacionadas (ADRD por sus siglas en inglés), **usted es un cuidador.** Esta Guía para Navegar Cómo Cuidar a Gente con la Demencia de Connecticut fue diseñada para usted – para ayudarle aprender lo básico sobre la demencia, los cambios, las fases, y consejos para ayudarle formar un plan.

Ser un cuidador puede ser abrumante, pero usted no está solo. En la lista que figura al final de esta guía hay muchos socios comprometidos en Connecticut y por la nación quienes están listos para ayudarle. Favor de usar esta guía y compártala libremente con otros.



El Faro de Avery Point
Groton, Connecticut

¡Hay gran esperanza para la gente que vive con ADRD!

Gracias a medicamentos, tratamientos y apoyos nuevos volviéndose disponibles cada día, hay mucha gente con ADRD que vive vidas dinámicas, activas y significativas. Como un cuidador, aprecie el tiempo que tiene, cuide de su propia salud, colabore con su propio equipo de salud and siga con la esperanza de encuentren una cura.

10 SIGNOS DE ALARMA DE LA DEMENCIA

1. Pérdida de memoria que interrumpe la vida cotidiana
2. Dificultades con formar planes o resolver problemas
3. Dificultades con realizar tareas en la casa, el trabajo o en su tiempo libre
4. Confusión sobre la hora o el lugar
5. Dificultad con entender imágenes visuales o relaciones espaciales
6. Problemas nuevos con palabras cuando habla o escribe
7. Las cosas se le extravían o pierde la capacidad de repasar sus pasos
8. Capacidad de juicio disminuido o pobre
9. Retirada de actividades sociales o profesionales
10. Cambios del humor o la personalidad

GUÍA RÁPIDA PARA NAVEGAR LOS CUIDADOS DE LA DEMENCIA

Para los cuidadores familiares o familiares de apoyo. A continuación hay algunas preguntas que tal vez haga usted en etapas diferentes del viaje de la demencia. Vaya a la página indicada a lado de cada fase para ver más información.

Quedándose con la Duda y Preocupado - *Página 10*

- ¿Está todo bien?
- ¿Debe de verlo/a un médico profesional?
- Si se niegan ver a médico profesional, entonces, ¿qué?

Fase Intermedia de la Demencia - *Página 21*

- ¿Qué puede hacer para hacer su hogar más seguro?
- ¿Qué hago si no deja de conducir?
- ¿Dónde busco ayudar para lidiar con las conductas?
- ¿Qué servicios servirían de ayuda y dónde los encuentro?
- ¿Cómo puedo hacer su vida más placentera?

Déficit Cognitivo Leve - *Página 13*

- ¿A dónde acudimos para verificar su pérdida de memoria?
- ¿Cómo puedo ayudarle con su memoria y pensar?
- ¿Qué puedo hacer para promover su bien estar?

Fase Avanzada de la Demencia - *Página 27*

- ¿Qué puedo hacer para promover su calidad de vida?
- ¿Cuál tipo de cuidado es el mejor para él/ella?
- ¿Cuál atención médica queremos en el fin de su vida?

Fase Inicial de la Demencia - *Página 16*

- ¿Existe algún medicamento, tratamiento o cambio de estilo de vida que podría ayudarle con la memoria y el pensar?
- ¿Cómo puedo ayudarle mantenerse activo y conectado?
- ¿Deben seguir conduciendo?
- ¿Están actualizados todos sus documentos?

Terminología: Se usan los términos cuidadores familiares y familiares de apoyo de manera intercambiable para referirse a cuidadores no profesionales, familiares, amigos, o miembros de la comunidad quienes apoyan a una persona que vive con demencia.

INTRODUCCIÓN

Tu guía para navegar el cuidado de la demencia

En Connecticut, obtener ayuda comienza con una llamada telefónica

Llama a tu Agencia del Área sobre el Envejecimiento (AAA, por sus siglas en inglés) al 800-994-9422.
Las AAAs son una fuente confiable de información y asistencia, a donde los adultos mayores y sus cuidadores pueden acudir para encontrar información especializada, apoyo y opciones de servicios en su área: programas de respiro, cuidado en el hogar, asesoría sobre Medicare, programas de envejecimiento saludable y más.
www.agingct.org

Llama a la Asociación de Alzheimer al 800-272-3900.
La Asociación cuenta con una línea de ayuda disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, que ofrece asesoría experta, consultas de cuidado y referencias a nivel nacional y local. Además, la línea puede dirigir a los llamantes a programas educativos locales, grupos de apoyo y recursos comunitarios.
www.alz.org/ct

Llama a Connecticut 211 marcando 2-1-1.
211 es un servicio gratuito, confidencial, de información y referencia que conecta a las personas con servicios esenciales de salud y asistencia humana las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Es una alianza público-privada entre United Way y el Estado de Connecticut, donde puedes obtener información sobre una variedad de temas como instalaciones de cuidado de la memoria, dispositivos de asistencia y cómo protegerte de fraudes y estafas.
www.211ct.org

¿OLVIDOS RELACIONADOS CON LA EDAD O SEÑALES DE DEMENCIA?

Muchas personas pueden volverse más olvidadizas a medida que envejecen. Conoce las diferencias entre los olvidos relacionados con la edad y las señales de demencia.

Olvidos relacionados con la edad

- Tomar una mala decisión de vez en cuando
- Olvidar un pago mensual
- Olvidar qué día es y recordarlo después
- A veces olvidar qué palabra usar
- Perder cosas de vez en cuando

Señales de demencia

- Tomar malas decisiones y juicios la mayor parte del tiempo
- Problemas para pagar las cuentas mensuales
- Perder la noción de la fecha o la época del año
- Dificultad para mantener una conversación
- Extraviar cosas con frecuencia y no poder encontrarlas

Habla con un médico si notas algún cambio en la memoria o el pensamiento que te preocupe. Obtén más información en Learn more

NIH National Institutes of Health
Turning Discovery Into Health

EL ALZHEIMER Y LA DEMENCIA

¿Cuál es la Diferencia?

LA DEMENCIA

La demencia es un término general que se refiere a la perdida de funciones cognoscitivas – recordar, pensar y razonar – lo bastante para que interfiera con la vida cotidiana. La demencia no es una enfermedad específica, pero un término general para describir un amplio rango de síntomas. No es parte del envejecer normal. La causa de la demencia es daño al cerebro causado por enfermedad o trauma.

EL ALZHEIMER

La enfermedad Alzheimer es la causa más común de la demencia. Otras causas incluyen demencia vascular, demencia de cuerpos Lewy, y demencia frontotemporal. Para obtener más información sobre otras formas de demencia, véase a la página 40.

TIPOS DE LA DEMENCIA

La demencia es un término amplio para la pérdida de la memoria y otras capacidades de pensar que es tan severo que interfiere con la vida cotidiana.

- Alzheimer
- Vascular
- Cuerpos Lewy
- Frontotemporal
- Otras, incluyendo Huntington
- Demencia mixta: la demencia a raíz de más de una causa **De la Asociación de Alzheimer**

QUEDÁNDOSE CON LA DUDA Y PREOCUPADO

Tal vez se está preguntando:

- ¿Está todo bien?
- ¿Se lo/la debe ver un profesional médico?
- Y si se niega ver un médico profesional, entonces, ¿qué?

¿Qué puede esperar en esta fase?

Tal vez se percata usted de cambios en su memoria o pensar, los cuales pueden afectar sus actividades de la vida diaria. Por ejemplo, tal vez se percata usted que él/ella:

- Le dificulta realizar más de una tarea a la vez
- Le dificulta resolver problemas complejos o tomar decisiones
- Se le olvida de eventos o conversaciones recientes
- Toma más tiempo realizar actividades mentales difíciles, como usar una computadora, por ejemplo

Es probable que le preocupe también pero no diga nada. Es posible que otros amigos y familiares vean algún cambio, es posible que no lo vean.

PASOS DE ACCIÓN

- [ ] **Póngase en contacto con un proveedor de atención médica** para obtener una evaluación médica
- [ ] **Complete los documentos sobre cuidados de salud y los planes económicos** – una persona que vive con demencia debe tener una directiva anticipada, también se conoce como “directiva avanzada de atención medica” o “testamento vital”, sobre sus preferencias de tratamiento (un abogado especializado en las leyes de la tercera edad puede ayudar).
- [ ] **Complete un poder general duradero** para asignar a un representante para ayudar con asuntos económicos y otros relacionados
- [ ] **Complete un plan de bienes,** el cual puede incluir documentos legales tales como un último testamento o un fideicomiso que puede dirigir la resolución de sus bienes a mi fallecimiento.
- [ ] **Tenga una reunión familiar** para hablar sobre lo que está pasando y los siguientes pasos necesarios

LO QUE USTED PUEDE HACER

Aprenda sobre los cambios normales asociados con el envejecer y lo que tal vez sugiere la necesidad de una revisión médica – vea la lista en la página 5

Mantenga un registro de los cambios de la memoria o la conducta – so no lo dice, busca un tiempo y lugar tranquilo para hablarlo

Pida a la persona que usted apoya que se haga una revisión completa medica – los cambios en la memoria y el pensar pueden surgir a raíz de algo que es tratable o reversible, y es mejor tener un diagnóstico

Pide a la familia o amigos que le anime a hacer una revisión médica en el caso que se niega hacerlo

Si tiene cobertura de Medicare, pídale al profesional médico que se le haga la Visita de Bienestar Anual, la cual incluye pruebas de déficits cognoscitivas – lo preferible es hacerlo antes de la visita. Puede comparte una carta o hablar con el profesional sobre lo que se ha percatado usted

Los profesionales de atención primaria pueden hacer el diagnóstico de demencia - si no está cómodo con el proveedor de atención medica actual, considere buscar una especialista

Si piensa que padece de pérdida de audición, verifíquelo y atiéndalo. La pérdida de audición puede dificultar más la comunicación y resultar con malentendidos o asilamiento social

Asegure que usted y la persona que cuida adopten un estilo de vida saludable – comer bien y mantenerse activo físicamente tanto como socialmente puede reducir su riesgo de deterioro cognitivo y posiblemente la demencia Aprenda más en

Haga una prioridad de completar los planes económicos, legales y de cuidados avanzados para protegerles de fraude- esto es importante para adultos, especialmente lo quienes experimentan cambios en la memoria o capacidades de pensar (véase la página 39 para recursos)

Para obtener más consejos sobre colaborar con su médico o para encontrar un especialista, llame a la Asociación de Alzheimer al **1-800-272-3900** o **visite su sitio del web.**

DÉFICIT COGNITIVO LEVE

DÉFICIT COGNITIVO LEVE

La Déficit Cognitivo Leve es un deterioro pequeño pero medible en las capacidades cognoscitivas que incluyen la memoria y el pensar. La MCI no es la demencia. Aunque es más probable que una persona que tiene MCI desarrolle la demencia, puede o no ocurrir.

Quizás está preguntando:

- ¿Dónde se puede ir para verificar la perdida de la memoria?
- ¿Cómo puedo ayudarle con su memoria y pensar?
- ¿Qué puedo hacer para promover su bienestar?

¿Qué puede esperar en esta etapa?

La persona que usted apoya:

- Sigue independiente pero tal vez tiene dificultad con pagar las cuentas, preparar comida, hacer compras y conducir
- Tal vez olvide detalles, demuestre menos ambición tenga sentimientos que cambien a menudo y dependa más de usted
- Tal vez encuentre éxito en completar rutinas y costumbres conocidos

Quizás usted:

- Se sienta irritado con sus capacidades discrepantes
- Se sienta compasión por sus cambios
- Encuentre que otros amigos y familiares no se percatan de los cambios en la persona que vive con demencia, entienden sus preocupaciones

LO QUE USTED PUEDE HACER

Si aún no se le ha hecho una evaluación, pida al profesional de atención médica para la Visita Anual de Bienestar de Medicare – esta incluye la detección de déficit cognoscitiva junto con otras evaluaciones

Pregúntele si usted puede asistir y participar en sus citas médicas.

Pregunte sobre cambios de estilo de vida que podrían ayudar al bienestar y funcionamiento general

Aprenda más sobre el Déficit Cognitivo Leve

Dígale a su propio proveedor de atención medica que usted está cuidando a una persona con déficit cognoscitiva para que sepa de sus posibles riesgos relacionados con la salud

Considere mantener una libreta sobre sus cambios y necesidades

En lugar de pensar que deben simplemente “esforzarse más”, recuerde que está haciendo lo mejor que puede

Sea generoso con su paciencia

Considere pagar las cuentas y hacer las compras juntos para que pueda tener éxitos y seguir participando

LO QUE USTED PUEDE HACER (CONTINUÓ)

Apóyele en conducir condiciones del corazón, alta presión o diabetes tal como necesita. Para consejos, visite a www.nia.nih.gov

Anímele que tenga un estilo de vida saludable incluyendo ejercicio, una dieta saludable y actividades sociales

Anímele que use las habilidades que ha tenido por muchos años tales como tocar el piano, cantar, usar el teclado, hacer artesanías o hablar un segundo idioma

Aprenda más sobre cómo vivir bien con MCI o con la enfermedad de Alzheimer – vea los recursos en las páginas 37-42

NOTAS PARA LOS CUIDADORES:

PASOS DE ACCIÓN

Además de los pasos de acción en la página 10, haga lo siguiente:

- [ ] Si aún no se le ha hecho una evaluación médica, póngase en contacto con su profesional de atención médica, geriatra, neurólogo, o neuropsicológico
- [ ] Hable con su ser querido sobre el asunto de cuándo dejar de conducir (vea los recursos en la página 38)
- [ ] Anime a la familia y amigos que visiten o se pongan en contacto frecuentemente
- [ ] Tenga a una reunión familiar para hablar sobre lo que está pasando y las maneras de apoyar a la persona que tiene pérdida de memoria, por ejemplo, animarle a que tenga un examen médico de rutina con su proveedor de atención médica, conducir los medicamentos de manera segura, y/o ayudar con las finanza o planes legales

FASE INICIAL DE LA DEMENCIA

FASE INICIAL DE LA DEMENCIA

Quizás está preguntando:

- ¿Hay algún medicamente, tratamiento o cambio de estilo de vida que podría ayudar a su memoria y pensar?
- ¿Cómo puedo ayudarle mantenerse active y conectado?
- ¿Todavía debe estar conduciendo?
- ¿Todos sus documentos legales están actualizados?

¿Qué se puede esperar en esta fase?

Puede que la persona que vive con demencia:

- Tenga dificultad lograr algunas actividades
- Tenga dificultad con la hora o secuencia de eventos
- Olvide los nombres de gente y cosas conocidas
- Tenga rendimiento reducido en el trabajo o situaciones sociales
- Tenga dificultad con realizar varias tareas al mismo tiempo
- Tome más tiempo para procesar información
- Escriba recuerdos y los pierda
- Tenga preferencia aumentada para las cosas familiares
- Tenga cambios leves de humor y/o personalidad
- Tenga sentimientos de tristeza, desconfianza, ira, o frustración
- Demuestre una indiferencia que aumenta para las cortesías regulares de la vida
- Tenga más dificultad con conducir de manera segura

Al mismo tiempo, puede que usted descubra que algunos partes de la memoria funcionan bastante bien. A lo mejor recuerdo cuentos de hace mucho tiempo y cómo hacer cosas familiares, tales como tocar un instrumento. Quizás pongan más enfoque en el momento presente, disfrutan de humor y crecen con creatividad.

Tal vez usted:

- Tenga un sentimiento de optimismo y/o un sentimiento temprano de perdida
- Necesite dar más recuerdos y supervisar más
- Quiera ayudar por el hogar con cuidar la casa, mandados, la ropa, o cuidar el jardín
- Esté impresionado por su capacidad de adaptarse y crecer durante desafíos
- Aprenda como reorientar su atención

Faro de la Isla Fayerweather en Bridgeport, Connecticut

LO QUE PUEDE HACER

Sea un defensor para el diagnóstico correcto y el mejor cuidado de salud – si sea necesario, busque un profesional de atención médica que colaborará con los dos

Aprenda sobre la enfermedad y cómo comunicarse con la persona

Vea "Consejos para la Comunicación" en la página 35

Implemente medidas de seguridad antes de que haga falta con respeto a caídas, errantes, herramientas eléctricas, armas de fuego, etc. Vea los recursos de seguridad en la página 37

Aprecie los buenos días y prepárese para los malos

Haga que la vida de usted sea una zona libre de culpabilidad

Trate de dormir bien todas las noches

Busque apoyo de otros quienes tienen experiencias parecidas (ej. grupo de apoyo para la pérdida de memoria inicial) o llame a la línea de Ayudar 24/7 de la Asociación de Alzheimer, vea página 37

Explore cómo quiere vivir durante el fin de su vida (vea la lista de recursos en la página 39 para "El Equipo para Comenzar la Conversación")

Mantenga sus propias citas para la salud y el bienestar

LO QUE USTED PUEDE HACER

Cuando está pensando en opciones para transiciones de cuidado y vivienda para alguien con Alzheimer, las primeras opciones incluyen:

- cuidado con ayuda en el hogar
- centros de día para el cuidado de adultos
- centros de vivienda con servicios de ayuda
- unidades de cuidados de la memoria con servicios de ayuda
- asilos para ancianos

Frecuentemente la elección depende de la fase de la enfermedad y las necesidades del individuo, que van de apoyo mínimo durante las primeras fases hasta cuidado médico durante las 24 horas del día para las fases más avanzadas. Debe investigar y seleccionar el proveedor que ofrece programas especializados y adaptados para el cuidado de demencia. Comience este proceso pronto, algunas de las opciones tienen lista de espera.

NOTAS PARA LOS CUIDADORES:

FASE INICIAL DE LA DEMENCIA

Para ayudar a la persona que vive con demencia:

- *Provea Tomando Acción- Una Guía Personal y Práctica para Personas con Déficit Cognitivo Leve y la Enfermedad Temprana de Alzheimer* que se encuentra en la lista de recursos en la página 38
- Asista a las citas médicas si la persona está de acuerdo, si no, llame al proveedor de atención médica antes de las citas para informarle de sus preocupaciones
- Cree rutinas sencillas y no las abandone
- Supervise el uso adecuado del medicamento
- Ayúdele continuar con las actividades que le dan alegría
- Promueva su mejor salud por revisar cosas como la audición y la vista a menudo
- Asegure que los audífonos y anteojos estén en buena condición y usadas tal como necesite
- Resista meterse para hacer las tareas: permítale más tiempo y errores de vez en cuando
- Anime que asista a grupos de apoyo para las fases iniciales y recreación para gente con demencia
- Sugiera considerar inscribirse en ensayos clínicos o estudios de investigaciones para proveer una meta y desarrollo de tratamiento de apoyo
- Reconozca que conducta poco característica como parte de la enfermedad
- Modifique sus actividades favoritas en lugar de dejar de hacerlas
- Ayude a familiares y amigos a que aprenden estrategias de comunicación e interacción, incluyendo lo que le gusta hacer, cómo comenzar conversaciones, y la importancia de evitar de corregir y discutir

SERVICIOS PARA CONSIDERAR

- ☐ Talleres educativos y clases para familiar de apoyo, que se ofrecen en persona o en línea por parte de la Asociación de Alzheimer u organizaciones comunitarias locales como los centros para adultos mayores
- ☐ Herramientas en línea y comunidades tales como el Navegador de Alzheimer, ALZConnected, módulos de aprendizaje en línea de la Asociación de Alzheimer o el Salón de Lectura de Alzheimer
- ☐ Ayudas para la ubicación con rastreo de GPS y programas como **Connecticut Devuélveme a Casa** (vea página 39)
- ☐ Pasos para ayudar evitar traspiés económicos y explotación, tales como remover tarjetas de crédito, bajando los límites de crédito, o remover otras cosas confidenciales de su cartera

PASOS DE ACCIÓN

Además de los pasos de acción en las páginas 10 y 13 haga lo siguiente:

- ☐ Si siguen conduciendo, revisen juntos los recursos en la página 38
- ☐ Tenga una reunión familiar para hablar sobre lo que está pasando y los siguientes pasos, tales como maneras que la familia puede apoyar a la persona con la perdida de memora a que se mantenga activa, saludable y participando socialmente, o para ayudarle a usted con tomar decisiones y formar planes sobre conducir y otras preocupaciones de seguridad
- ☐ Asegure que siempre porte su identificación o utilice un servicio de geolocalización
- ☐ Haga un plan de respaldo por si acaso algo le pase a usted
- ☐ Hable con la persona sobre sus deseos para cuidado al fin de su vida y documente estas decisiones
- ☐ Llene un formulario de Directiva Anticipada y un Poder General Duradero
- ☐ Considere un Orden Médica para el Soporte Vital (MOLST por sus siglas en inglés)- una orden médica que su proveedor de atención médica completa para honrar sus deseos de tratamiento mientras cambie de un entorno de cuidado de salud a otro (vea la página 39)

Usted no está solo. Póngase en contacto con los recursos para apoyo:

Agencias de la Zona para el Envejecimiento
800-994-9422
www.agingct.org

Asociación de Alzheimer
800-272-3900
www.alz.org/ct

FASE INTERMEDIA DE LA DEMENCIA

FASE INTERMEDIA DE LA DEMENCIA

Tal vez está preguntando:

- ¿Qué puedo hacer para hacer la casa más segura?
- ¿Qué puedo hacer si no deja de conducir?
- ¿Dónde busco para ayudar con lidiar con sus conductas?
- ¿Cuáles son los servicios que pueden ayudar, y dónde los encuentro?
- ¿Cómo puedo hacer que su vida le traiga más alegría?

¿Qué puede esperar en esta fase?

Puede que la persona con demencia:

- Demuestre más confusión obvia
- Tenga necesidades aumentadas para cuidado y supervisión
- Tenga más dificultad con la memoria, tal como recordar su propia dirección o historia personal
- Tenga dificultad con organizar, hacer planes, seguir instrucciones y resolver problemas
- No reconozca personas conocidas
- Olvide como iniciar tareas de rutina o cómo completarlas, incluyendo cuidado de salud e higiene
- Resista bañarse u otros cuidados personales
- Tenga incidentes de incontinencia
- Tenga capacidades que varían de un día al siguiente
- Se queje de descuido
- Culpa a otros cuando las cosas van mal

FASE INTERMEDIA DE LA DEMENCIA

Puede que la persona con demencia: (continuó):

- Falte de juicio y desarrolle las siguientes conductas:
  - Dificultad dormir
  - Demuestra una falta de interés
  - Irritabilidad, habla y actúa agresivamente
  - Depresión
  - Empalagoso (siguiéndole a usted)
  - Preguntas repetitivas
  - Errante
  - Delusiones (creencias falsas) o alucinaciones (ver/oír cosas que no están allí)
- Tenga más problemas con el equilibrio/las caídas
- Reducida habilidad de motriz fina
- Dificultad con hacer más de una tarea a la vez
- No puede contribuir a la vida familiar en las maneras tradicionales
- Cada vez más sensible con respeto al humor y conducta del familiar de apoyo

En el mismo momento la persona que vive con demencia cada vez más puede estar más presente en el momento, continuar utilizando sus cinco sentidos para disfrutar el mundo a su alrededor, descubrir maneras nuevas de comunicarse (ej. no verbal, tocar) y ser creativa.

LO QUE USTED PUEDE HACER

Tal vez usted:

- Se sienta cansado, estresado, solo, aislado, enojado o irritado
- Esté preguntando si le hace falta ayudar, o por cuánto tiempo puede hacer esto
- Se dé cuenta que otros amigos y familiares están preguntando cómo ayudar, a veces con deseos de encargarse del cuidado

"¡No está solo! Nada tome un paso a la vez."

-familiar de apoyo de Connecticut

Enfoque sobre el Empeoramiento Nocturno

A veces una persona que vive con demencia se portará de maneras que son difíciles de entender por las últimas horas de la tarde o temprano a la noche. Esta conducta puede estar más aparente durante los meses del invierno, con menos luz de sol.

Cuando la intranquilidad, irritabilidad y confusión ocurren mientras la luz del día se apague, se conoce como empeoramiento nocturno. Muchos saben de la reducción de memoria asociado con la enfermedad Alzheimer y la demencia, pero con el tiempo los cambios al cerebro afectarán todos los cinco sentidos, incluyendo la vista. Estos cambios en percepción visual pueden aumentar la confusión en la oscuridad o entornos sombríos, tanto adentro como afuera.

Para ayudar evitar y atenuar el empeoramiento nocturno:

- Asegure que duerme suficiente
- Adhiera a un horario
- Obtenga luz del sol diariamente mediante salir para afuera o sentarse acerca de una ventana
- Tenga como objetivo estar active físicamente cada día, pero no planee muchas actividades
- Evite alcohol y cafeína durante al final del día
- Desaliente las siestas largas y sueñecitos por al final del día
- Baje las luces más antes
- Limita las sobras tarde por la noche mediante tapar las ventanas o pantallas que no están en uso

Para más consejos visite al Instituto Nacional de Envejecimiento o la Asociación de Alzheimer, página 37

LO QUE USTED PUEDE HACER

En esta fase, usted necesitará los siguientes tipos de apoyo:

Tome descansos regulares de tareas de cuidador (conocido como relevo)

Construya una red de amigos, familiares y otras parejas de cuidado interesados

Priorice tiempo para su propio autocuidado

Establezca o mantenga rutinas para usted y para la persona que vive con demencia

Practique la paciencia con los cambios de humor y sentimientos

Reconozca que la conducta es una forma de comunicación

Ponga límites sentimentales para evitar tomar las conductas como algo personal

Pida ayuda con tareas del hogar o responsabilidades del cuido

Asista a un grupo de apoyo

Desahóguese tal como necesita con amigos u otros familiares de apoyo de confianza

Tome precauciones de seguridad para prevenir las caídas, las errantes, el uso indebido de los medicamentos y los peligros del hogar (ej. productos de limpieza, la estufa, los cuchillos, las armas de fuego, herramientas eléctricas)

Busque apoyo icuando abordar el tema de su manejo no segura (con la ayudar de su proveedor de atención medica o la asociación de Alzheimer)

Explore opciones de apoyo y servicio para ayudarle a mantener sus arreglos de vida actuales, cuidados en el hogar, servicios de día para adultos. Hay programas de relevo que pueden pagar por estos servicios que se encuentran en portal.ct.gov

Aprenda sobre opciones de cuidados residenciales, incluyendo el costo, las ubicaciones, y la disponibilidad. Puede que estos incluyen residencia con servicios de ayuda o hogares de ancianos. Tome guías para preparar tomar la decisión rápida.

Si le llegue opiniones no deseadas o críticas, reconozca que tal vez los demás están tratando de ayudar. Trate de formular un plan para que puedan ayudar de alguna manera: Recuerdo, usted está haciendo lo mejor que puede.

NOTAS PARA LOS CUIDADORES:

FASE INTERMEDIA DE DEMENCIA

Para ayudar a la persona que vive con demencia:

- Anime a la familia y los amigos cercanos que aprendan consejos y técnicas sobre la comunicación y provean actividades significativas
- Refiérale al sitio del web de la Asociación de Alzheimer (www.alz.org/ct) o a la Línea de Ayuda de 24/7: **800-272-3900**
- Demuéstrese con bondad, comprensivo y aceptación
- Ofrezca actividades con propósito como caminar, jardinería, o actividades sencillas en la casa como doblar ropa para mantener su sentido de propósito
- Simplifique las tareas y divida las actividades en pasos más pequeños
- Escuche música que conoce, mire álbum de fotografías viejas, un libro de recuerdos o videos viejos
- Asegure que reciba atención médica continua
- Póngase en contacto con su médico si usted se percata de cambios repentinos con su conducta – esto puede una seña de infección u otro asunto médico
- Pregunte a su médico para el formulario de la Orden Medica para Tratamiento que Sostiene la Vida (MOLST) por sus siglas en inglés) y pida un referido a un fisioterapéutico o un terapista ocupacional para una evaluación de la seguridad de la casa
- Explore el Centro para los Cuidadores de la Asociación de Alzheimer (www.alz.org/care) para consejos sobre cuidado diario y seguridad en la casa

SERVICIOS PARA CONSIDERAR

- ☐ Talleres educativos o conferencias para los familiares de apoyo
- ☐ Tecnología para ayudar con a variedad de tareas (ej. recuerdos para el medicamento, cámaras, alarma en la puerta)
- ☐ Servicios de día para los adultos que ofrecen a la persona que vive con demencia actividades, ejercicio, socialización, supervisión médica, y a usted le provee tiempo para usted mismo
- ☐ Cuidado en el hogar para ayudar con bañar, vestir y alistar a la persona, y otras tareas y rutinas de cuidado personal
- ☐ Asesoramiento para lidiar con la pena, depresión, ira y para tener apoyo emocional
- ☐ Grupos de apoyo
- ☐ Cuidado de relevo (en o afuera del hogar)
- ☐ Especialistas entrenados en asuntos de cuidadores y pueden ayudar con conductas
- ☐ Programa de localizador GPS

Opciones de cuidados residenciales

Además de los servicios que pueden ayudar en que una persona con demencia se quede en su casa, hay muchos tipos diferentes de hogares o centros que proveen cuidado de largo plazo. Servicios de asesoramiento están disponibles para ayudarle explorar sus opciones, entender lo que está disponible, y tomar una decision informado basada en su situación única. Las opciones de cuidado residencial en Connecticut incluyen hogares con servicios de ayuda, centros residenciales con cuidado y hogares para ancianos.

Para saber más sobre lo que está disponible en su zona, vaya a la Asociación de Alzheimer local al **800-272-3900** o www.alz.org/ct, las Agencias del Envejecimiento de la zona al **800-994-9422**, marque **2-1-1** o visite al 211ct.org.

> La persona que vive con Demencia no le está **HACIENDO** pasar mal, está persona se lo está **PASANDO** mal.
>
> -Connecticut caregiver

PASOS DE ACCIÓN

Además de los pasos de acción en las páginas 10, 13 y 20, haga lo siguiente:

- [ ] Solicite una evaluación de la seguridad del hogar con un fisioterapeuta o con un terapista ocupacional para hacer más segura la casa y las tareas de la casa más fáciles
- [ ] Tenga una reunión familiar para hablar sobre lo que está pasando ahora y exploren maneras para apoyarles y a usted, incluyendo los siguientes pasos mientras vayan aumentando las necesidades del cuidado
- [ ] Actualice su plan de respaldo en caso de que algo le pase a usted
- [ ] Si le hace falta ayudar para financiar el cuidado, las Agencias del Envejecimiento locales y la Asociación de Alzheimer pueden ayudarle explorar sus opciones
- [ ] Complete los planes para el fin de la vida – hable sobre y documente cómo su ser querido quiere vivir al final de su vida, incluyendo la atención medica que quiere, la que no quiere, medidas de confort, paliativas y cuidado de hospicio

FASE AVANZADA DE LA DEMENCIA

FASE AVANZADA DE LA DEMENCIA

Tal vez está preguntando:

- ¿Cuánto puedo hacer para promover una calidad de vida?
- ¿Cuál tipo de cuidado es el mejor para él/ella?
- ¿Cuál Cuidado médico apoyar su confort y valores al final de su vida? Puede que esto incluya opciones como cuidado paliativo o de hospicio.

¿Qué se puede esperar en esta fase?

Durante la fase avanzada, ellos dependen por completo en otros para las actividades de cuidado personal.

Puede que ellos:

- No reconozcan a usted u otros (aunque todavía lo conocen o sienten quien es)
- Se les aumente la dificultad con comunicar, incluyendo "galimatías" o perdida del hablar
- Dependen más en comunicación no verbal tales como señalar con el dedo, negar moverse, o darse la vuelta
- Padezca de incontinencia, sea frecuentemente o todo el tiempo
- Experimente cambios físicos con caminar, sentarse o tragar
- Tenga momentos de rigidez, inmovilidad, movimientos bruscos o convulsiones
- Exprese sentimientos fuertes a través de gritar, decir palabras vulgares, gemir, agitarse o pegar
- Utilice lenguaje corporal para expresar dolor
- Sea vulnerable a infecciones, especialmente neumonía o infecciones del tracto urinario

Al mismo momento, puede que se percate usted que siguen percatándose de los sentimientos de otros, disfrutando de compañerismo, responden a toque físico o música, y pueden animar a otros a tomar las cosas más suaves y enfocarse en el momento presente.

Tal vez usted:

- Reconoce el amor y apoyo usted ha dado
- Continúa cuidando su propio bien estar
- Permite tiempo extra para tareas y actividades
- Comparte momentos tranquilos que no requieren palabras
- Busca activamente cuidados paliativos o de hospicio
- Revisa las condiciones de salud y los medicamentos con el proveedor de atención médica
- Considera apoyo emocional para la experiencia durante y después del fin de la vida
- Asista a asesoramiento o grupos de apoyo
- Incluye amigos cercanos y familia en las conversaciones y planes sobre el fin de la vida
- Es amable con ellos y usted mismo

LO QUE PUEDE HACER

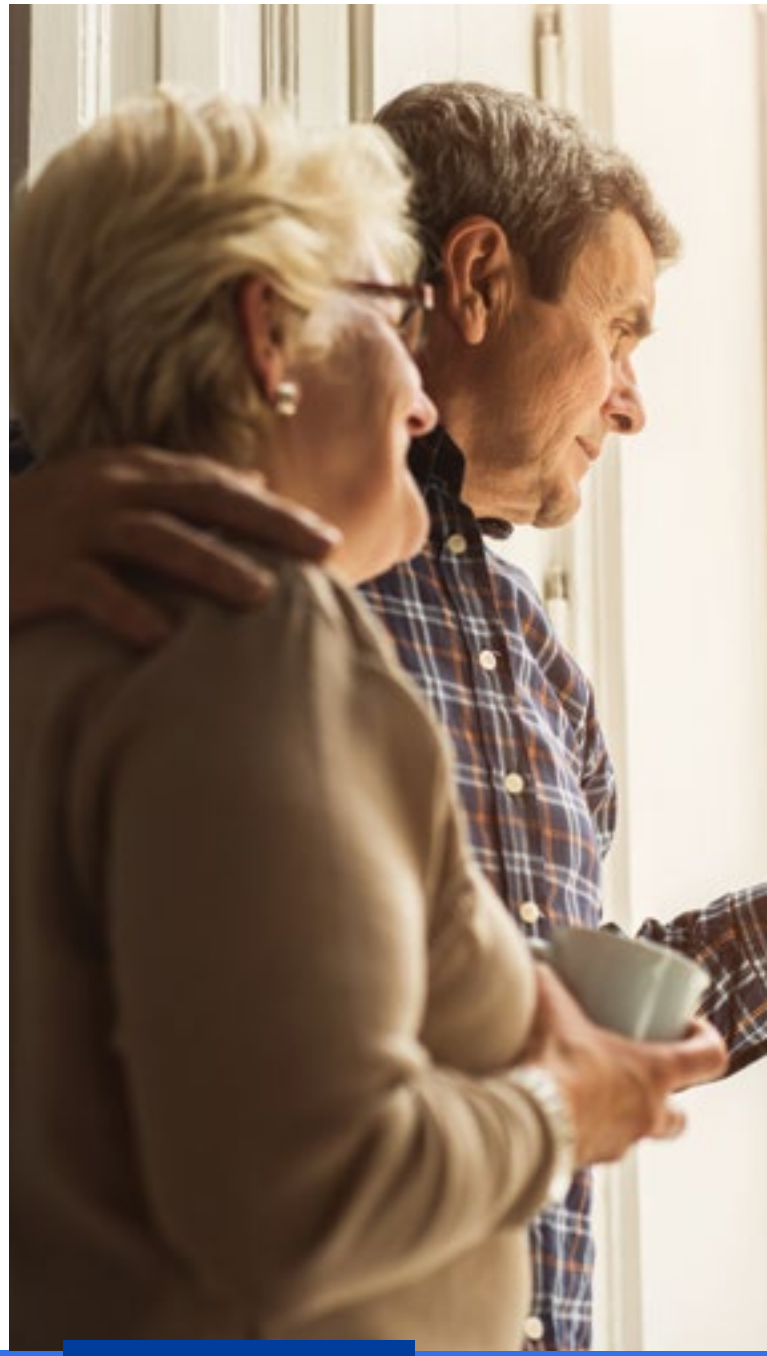
¿Debe considerar usted cuidados paliativos o de hospicio?

Cuidados paliativos o de hospicio son estrategias holísticas que pueden mejorar la calidad de vida, reducir el riesgo de depresión y apoyar un sentido más fuerte de independencia. Estos programas proveen a las familiares y los cuidadores más apoyo cuando se enfrentan con enfermedades como Alzheimer. Aunque el seguro médico privado, Medicare y Medicaid, cubre estos servicios, mucha gente no los utiliza por ideas equivocadas, falta de conocimiento y referidos tardíos.

Cuidados Paliativos: Cuidado médico que provee a individuos relieve de sus síntomas, condiciones y dolor que acompañan enfermedad crónica. Se puede usar estos cuidados en cualquier fase de la enfermedad

Cuidados de hospicio: Un tipo de cuidado paliativo especializado para cuidar a individuales quienes padecen de una enfermedad terminal quienes tienen expectativa de vida de seis meses o menos. El cuidado de hospicio se enfoca en controlar y aliviar el dolor y otros síntomas de enfermedad para que el individuo pueda estar cómodo acerca del fin de la vida. La persona y/o la familiar se acordarán no recibir intervenciones curativas o que prolonguen la vida.

Entregan los cuidados paliativos y de hospicio a través de un equipo multidisciplinario de médicos, trabajadores sociales, enfermeras y consejeros espirituales. Se puede proveer cuidado de hospicio en el hogar, el hospital, un centro de cuidado de largo plazo, o en un centro de hospicio.



LO QUE PUEDE HACER

Para ayudar a la persona que vive con demencia:

- Mantenga rutinas sencillas con una mezcla de descanso y actividad
- Pase tiempo afuera con aire fresco (ej. caminar o sentar en el porche)
- Recordar eventos de la vida significantes utilizando fotografías o videos
- Ponga o cante música que disfrutan
- Atraiga los sentidos con cosas como jugo de naranja fresca, flores y cremas humectantes con perfume
- Anime a que la familia y los amigos visiten a menudo
- Ofrezca palabras amables, abrazos de amor, y otros gestos de confort, aun si ya no hablan o tengan movilidad

quizás se siente así:

"Estoy agotado, y estoy apenado"

-Cuidador de Connecticut

FASE AVANZADA DE LA DEMENCIA

NOTAS PARA LOS CUIDADORES:

SERVICIOS PARA CONSIDERAR

- [ ] Cuidado en el hogar o residencial
- [ ] Cuidados paliativos o de hospicio
- [ ] Grupos de apoyo
- [ ] Asesoramiento u otro apoyo emocional para usted mismo

PASOS DE ACCIÓN

Además de los pasos de acción en las páginas 10, 13, 20 y 27, haga lo siguiente:

- [ ] Hable sobre y formule planes de cuidados paliativos y de hospicio con su proveedor de atención médica

Busque apoyo de otros en situaciones parecidas, un coordinador de cuidado, un asesor, y/o póngase en contacto con:

Asociación de Alzheimer
800-272-3900
www.alz.org/ct

Agencias para el Envejecimiento Locales
800-994-9422
www.agingct.org

RESUMEN: EVOLUCIÓN DE LAS SÍNTOMAS DE LA DEMENCIA

Fase Inicial de la Demencia

- Dificultad con la hora o secuencia de eventos
- Olvidar los nombres de personas o cosas conocidas
- Desempeño reducido en el trabajo o situaciones sociales
- Dificultad con hacer varias cosas a la vez
- Tomar más tiempo para procesar información
- Preferencia aumentada para cosas conocidas
- Cambios leves en el humor y/o la personalidad
- Sentimientos de tristeza, desconfianza, ira o frustración
- Le importa menos los modales o conducta social cortes
- Dificultad conducir de manera segura

Fase Intermedia de la Demencia

- Necesidad aumentada para cuidado y supervisión
- Más dificultad con la memoria, tales como olvida su dirección o historia personal
- Dificultad con organizar, formular planes, seguir instrucciones o resolver problemas
- No reconoce gente conocida
- Olvida cómo comenzar o realizar tareas, incluyendo cuidado de salud e higiene
- Posible resistencia para bañarse u otros cuidados personales
- Capacidades que varían día a día
- Quejas de descuidos o echa la culpa a otros cuando las cosas salen mal
- Pobre juicio y conductas tales como dificultad con dormir, apatía pasividad, irritabilidad, agresión, empalagoso (ej. siguiéndole), preguntas repetitivas, y errantes
- Delusiones (creencias falsas) o alucinaciones (ver u oír cosas que no está allí)
- Problemas con el equilibro, riesgo aumentado de caídas
- Incapaz de contribuir a la vida familiar de manera tradicional

Fase Avanzada de la Demencia:

- Dependencia en otros para cuidado personal
- No lo reconoce a usted o a otros (aunque todavía siente quien es usted)
- Cambios en capacidades físicas, incluyendo caminar, sentarse, y eventualmente tragar
- Cada vez más dificultad con comunicarse, incluyendo galimatías (palabras mezcladas) o perdida del hablar (tal vez la comunicación no verbal funciona mejor)
- Incontinencia frecuente o todo el tiempo
- Rigidez, inmovilidad, movimientos bruscos o convulsiones
- Reacciones sentimentales fuertes, incluyendo gritar, gemir o agitarse
- Vulnerabilidad aumentada a infecciones, especialmente neumonía y infecciones del tracto urinario

ORIENTACIÓN

CONSEJOS PARA LA COMUNICACIÓN

La demencia daña a vías adentro del cerebro. Los cambios en el cerebro pueden dificultar que la persona con demencia exprese lo qué quieren y entienda lo que otros están diciendo. Puede que una persona que vive con demencia tenga dificultad buscar las palabras correctas o un nombre, o tal vez inventen palabras nuevas. En algún momento, pueden empezar a repetir la misma pregunta repetidamente.

Dado que la demencia afecta a las capacidades de comunicación paulatinamente, puede que a veces sus palabras tengan poco sentido o nada de sentido para usted. Es posible que tengan dificultad con entender lo que usted dice. Estos malentendidos pueden crisparse los nervios, dificultando aun más la comunicación.

Con el transcurso del tiempo, es posible que la persona que vive con demencia tenga dificultad con organizar sus pensamientos, pierdan el hilo de sus pensamientos, o hable con menos frecuencia.

LO QUE USTED PUEDE HACER:

Esté presente.
Déjele saber que usted le está escuchando y tratando de entender. Mantenga la voz tranquila. Aguante la mano de la persona cuando habla. Sonría, incline la cabeza, y haga contacto de ojo cuando sea apropiado.

Demuestre respeto.
Ofrézcale su atención total a través de no hacer otras cosas a la vez. Inclúyalo en conversaciones. No hable sobre él/ella como si no estuviera allí.

Evite las distracciones.
Ruido al fondo, tales como de la TV o el radio, puede competir para su atención.

Colocarse.
Esté suficientemente cerca de él/ella para que lo pueda oír y ver claramente. Siéntese o parece al mismo nivel, en lugar de estar en un nivel sobre él/ella.

Verifique la audición con frecuencia.
Si la persona usa audífonos, verifique que funciona y que está puesto de la manera correcta. Cuando le habla, gira su cara hacía la persona y asegure que esté bien alumbrada para que fácilmente le puedan ver los movimientos de los labios.

Simplifique.
Use frases cortas. Haga una pregunta o ofrezca una instrucción a la vez. Por lo general ayuda utilizar lenguaje positivo. Por ejemplo, diga “Vayamos aquí” en lugar de “No vaya allá.” Mientras la enfermedad progresa, haga preguntas que se puede contestar con una sí o no.

Permita tiempo y tenga paciencia.
Hable un poco más despacio y permítale tiempo para que la persona pueda procesar y responder. Trate de evitar de interrumpir. Si se sienta usted apresurado o estresado, tome un momento para tranquilizarse.

Ponga el enfoque sobre sentimientos.
Escuche para el significado atrás de las palabras. Su tono o lenguaje corporal pueda proveer pistas. Responda a los sentimientos.

CONSEJOS PARA LA COMUNICACIÓN

Ofrezca confort.
Si una persona con demencia tiene dificultad con comunicarse, déjele saber que está bien. Ofrézcale abrazos o aguántele la mano si sea apropiado.

Use señales visuales.
Los gestos u otras señales visuales pueden ayudar en promover mejor comprensión que solamente las palabras. En lugar de preguntar si necesitar pasar al baño, llévela al inodoro y indíquelo. Demuestre una tarea primero.

Tenga cuidado con su tono y manera.
Trate de mantener la voz suave y amable. No le gusta a nadie que le critique o hablen con condescendencia. Trate de no sonar mandón. Use expresiones faciales amigables y pistas no verbales que expresan tranquilidad. Una persona con demencia responde a los humores de otros: Si usted está alterado, puede que se altere también.

Evite interrogatorios y discusiones.
En lugar de interrogar o corregir, escuche para el significado de lo que está diciendo. Trate de evitar de discutir – nadie ganará y solo resultará con vergüenza, frustración o ira.

Es importante recordar que no está tratando de hacérselo difícil.
La enfermedad le ha cambiado el cerebro. Trate su mejor de no tomarlo personal la comunicación ni la conducta.

También es importante saber que estas son sugerencias que ofrecemos. Le animamos que se perdone cuando las cosas no salen como usted quiere. Puede servir de ayuda hablar con otros que están en la misma situación para obtener más ideas y apoyo.

“Me di cuenta de que era mucho más fácil para mí entrar en su mundo que ella viviera en el mío.”

- Cuidador de Connecticut

RECURSOS

Plan del Estado de CT/Departamento de Salud Pública

Para obtener más información sobre la salud del cerebro, ADRD, y la Plan de ADRD del Estado de CT.

Connecticut de Envejecimiento e Incapacidad

Pueden incluir asesoramiento, grupos de Ppoyo, entrenamiento para cuidadores, y cuidados de relevo para permitir que los cuidadores tomen descansos.

Agencias para el Envejecimiento Locales

Son una fuente de confianza para información y ayuda, donde adultos mayores pueden acudir para buscar información especializada, apoyo y opciones de servicios en su zona: programas de relevo, cuidados en el hogar, asesoramiento de Medicare, programas para el envejecimiento saludable, y más.

Sección de Connecticut de la Asociación de Alzheimer

Tienen una línea de ayuda de 24/7 que provee consejo experto, consultas de cuidado, y referidos, al nivel local tanto como nacional. También ofrece ayuda con entrenamiento, grupos de apoyo, prevención, diagnóstico, y tratamiento.
800-272-3900

United Way de Connecticut 211

24/7 211 es un servicio gratuito y confidencial de información y referidos que conecta personas a servicios humanos y esenciales de salud 24/7/365 en línea y por teléfono. Los especialistas de contacto de 211 pueden conectarlo con información sobre centros para el cuidado de la memoria, dispositivos de ayuda, grupos de apoyo para los cuidadores y cómo protegerse de fraude y estafas.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS por sus siglas en inglés)

10 Costumbres Saludables para su Cerebro

Herramientas Diagnósticas

Tratamientos para la Enfermedad de Alzheimer

RECURSOS PARA LOS CUIDADORES

Cuidando a Alzheimer

La demencia y conducir

Información sobre las señas de conducir de manera no segura, preocupaciones, y más.

Declaración Jurada sobre Conductor No Seguro

Si está preocupado que su ser querido no ya no debe de estar conduciendo, puede entregar una declaración jurada al Departamento do Transido del Estado de Connecticut que lo atienda.

La Fundación de Alzheimer de América- El Departamento – Una Guía para Crear un Hogar Adecuado para la Demencia

Red de Acción para Cuidadores (CAN por sus siglas en inglés)

Sirve un amplio espectro de familiares de apoyo, incluyendo los que cuidan a gente con la enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas. Recursos gratuitos incluyendo "Amablemente Humano" apoyo de pares.

Tengo Alzheimer

Viviendo Bien:

Una Guía para personas con Déficit Cognitivo Leve & Demencia Inicial.

Tomando Acción

Una Guía Personal y Práctico para Personas con Déficit Cognitivo Levey la fase Inicial de la Enfermedad de Alzheimer.

Guía de Autogestión de la Demencia

DEER (siglas en inglés) El Programa de Investigación, Educación, y Participación de Demencia.

Si se le han dado un diagnostico de una condición relacionada con la demencia, entonces es importante saber: puede vivir bien con demencia. Esta Guía de Autogestión de la Demencia, basado en la ciencia de la autogestión de enfermedad crónica, fue desarrollado en asociación con seis consejeros quienes están viviendo bien con demencia.

PLANES LEGALES Y PARA CUIDADOS AVANZADOS

Su Equipo para Comenzar la Conversación

Para Familias y Seres Queridos de Gente con la Enfermedad Alzheimer y Otras Formas de Demencia – es diseñado para usar durante las fases iniciales de demencia.

Devuélveme a Casa

Un registro confidencial y Seguro para residentes de Connecticut el cual permite que personal del orden público pueda acceder a información para ayudar en recuperar personas con déficit cognoscitivo tales como Alzheimer errantes o que se han perdido en caso de urgencia.

Ordenes Médicas para Tratamiento que Sostiene la Vida (MOLST)

MOLST es un formulario de orden médica (parecida a una receta) que informa de las instrucciones entre los profesionales de atención médica sobre el cuidado del paciente. MOLST está basado en el derecho de un individuo aceptar o rechazar tratamiento médico, incluyendo tratamientos que puedan extender la vida. MOLST no es para todos. En Connecticut, los pacientes quienes se están acercando a la última fase de una enfermedad que limita la vida o están en una condición de delicadeza avanzada progresiva pueden hablar sobre llenar una orden de MOLST con su clínico. La decision del paciente usar el formulario MOLST es y siempre debe de ser voluntaria. MOLST es diferente a un formulario de representante de atención médica. Se le recomienda que todos los adultos mayores de 18 completen un formulario de representante de atención médica para nombrar la persona que puede tomar decisiones medicas para ellos en el evento futuro de una enfermedad o accidente inesperada. También se le sugiere que toda persona con un formulario MOLST llene el formulario de representante de atención médica.

RECURSOS SOBRE OTRAS DEMENCIAS

Asociación de Alzheimer, Tipos de Demencia

Asociación para la Degeneración Frontotemporal

Asociación de Demencia de Cuerpos Lewy

NOTAS PARA LOS CUIDADORES:

RESUMEN DE PASOS DE ACCIÓN

- [ ] **Póngase en contacto con la Sección de Connecticut de la Asociación de Alzheimer.** Tienen una línea de ayudar de 24/7 que provee consejo experto, consultas sobre cuidados, y referidos al nivel local tanto como nacional. También ofrece ayuda con entrenamiento, grupos de apoyo, prevención, diagnóstico, y tratamiento.
  www.alz.org/ct
  800-272-3900

- [ ] **Póngase en contacto con las Agencias para el Envejecimiento Locales.** Son una Fuente de confianza para información y ayudar, donde adultos mayores pueden acudir para obtener información especializada, apoyo, y opciones de servicios en su zona: programas de relevo, cuidado en el hogar, asesoramiento de Medicare, programas de envejecer saludable, y más.
  www.agingct.org
  800-994-9422

- [ ] **United Way de Connecticut 211.** 211 es un servicio gratuito y confidencial de información y referidos que conecta personas a servicios humanos y esenciales de salud 24/7/365 en línea y por teléfono. Los especialistas de contacto de 211 pueden conectarlo con información sobre centros para el cuidado de la memoria, dispositivos de ayuda, grupos de apoyo para los cuidadores y cómo protegerse de fraude y estafas.
  www.211ct.org
  211

- [ ] **Complete un Poder General y Duradero.** Complete un plan de bienes y un documento del plan de atención médica como parte de sus documentos de persona interesada. Deben tener un plan sobre sus bienes que incluye documentos legales, tales como un ultimo testamento o fideicomiso, que dirigen la resolución de sus bienes a su fallecimiento.

RESUMEN DE PASOS DE ACCIÓN

- [ ] **Obtenga una evaluación médica de pérdida de memoria o déficit cognoscitiva y un diagnóstico para su persona preocupada.** Así se abre le oportunidad para formular los planes necesarios. El proceso debe de comenzar con su profesional de atención médica y pueda incluir otro especialista como un geriátrico, un neurólogo y/o un neuropsicólogo.

- [ ] **Complete los documentos del plan de atención médica.** La persona con la demencia debe tener una Directiva Avanzada (también conocido como “directiva avanzada de atención medica” o “testamento vital”) con respeto a sus preferencias de tratamiento.

- [ ] **Hable con él/ella sobre el asunto de cuándo dejar de conducir.** Si sea necesario, reclute la ayuda del proveedor de atención médica u obtenga una evaluación de manejo profesional. También puede llamar a la Asociación de Alzheimer para más ideas.

- [ ] **Asegure que la persona siempre tenga su identificación encima o use un servicio de geolocalización,** como su servicio de teléfono celular, por ejemplo, para poder ubicarla electrónicamente. También asegure que los departamentos de la policía y los bomberos sean notificados si se pierde la persona.

Faro de Mystic Seaport
Mystic, Connecticut

RESUMEN DE PASOS DE ACCIÓN[43]

- ☐ **Haga reuniones familiares** durante el transcurso para hablar sobre lo que está pasando y cómo apoyar a la persona con pérdida de memoria y su familiar de apoyo. Temas importantes para hablar incluyen:
  - Anime un diagnóstico
  - Hablar sore asuntos de seguridad, tales conducir y uso seguro de medicamentos
  - Necesitar apoyo con formular planes económicos o legales
  - Coordinar el cuidado en el hogar
  - Considere las opciones y situaciones para vida segura
  - Apoyar al cuidador principal o familiar de apoyo
- ☐ Si necesita ayuda con financiar el cuidado, **póngase en contacto con las Agencias para el Envejecimiento Locales para opciones.**
- ☐ **Pida una evaluación de seguridad del hogar** con un fisioterapeuta o terapista ocupacional para hacer el hogar más seguro y las tareas de cuidado en el hogar más fáciles
- ☐ **Haga y mantenga actualizado un plan de respaldo** mientras tanto por si acaso algo le pase a usted
- ☐ **Hable sobre y busque** cuidados paliativos y de hospicio

Esta guía fue creada por el Departamento de Salud Pública de Connecticut (DPH por sus siglas en inglés) y la Agencia de Servicios para el Envejecimiento y la Incapacidad (ADS por sus siglas en inglés) como parte del esfuerzo por la Coalición de ADRD de Connecticut, un grupo de profesionales y voluntarios comprometidos de todo CT. Adaptaron esta guía con el permiso de Mapa de Demencia de Washington y Mapa de Demencia de Oregon para cumplir con las necesidades de los residentes de Connecticut. ¡Muchísimas gracias a todas nuestras colegas en el oeste!

Fondos para apoyar la adaptación e impresión de esta guía fue apoyado, en parte, por la Acuerdo Cooperativo # 5 NU58DP007496 con fondos proveídos por el Centro de Control y Prevención de Enfermedad. SE les animan a los becados aceptando proyectos bajo patrocinio del gobierno que se expresen libremente sus hallazgos y conclusiones. Entonces los puntos de vista o opiniones no necesariamente representan el Acuerdo Cooperativo # 5 NU58DP007496 oficial con fondos proveídos por el Centro de Control y Prevención de Enfermedad.