

Consejos adicionales para cuidadores

Reorientar. Después de reconocer lo que siente su ser querido, intente enfocar su atención en otra actividad. Una actividad que implique movimiento puede ayudar a disipar la energía negativa. Den un paseo juntos, invítelo a que le ayude a preparar la cena, invítelo a jugar a atrapar la pelota o pídale que le ayude a doblar la ropa o a barrer.

Analice el entorno. ¿Hay algo en los alrededores a lo que su ser querido esté reaccionando y que usted no haya notado, como un ruido fuerte proveniente de otra parte de la casa, imágenes molestas en la televisión o demasiada gente hablando en la sala? Si es así, elimine los estímulos.

Busque asistencia médica. Si ha puesto en práctica todos estos consejos y la situación no mejora, es posible que sea el momento de hablar con un psiquiatra geriátrico, neurólogo o geriatra que se especialice en el tratamiento de trastornos de la memoria.

NOS IMPORTA

Esperamos que estos consejos sean útiles. Para obtener más apoyo para afrontar estas situaciones, llame a nuestra línea de ayuda gratuita y confidencial. Nuestros cuidadores capacitados han estado en su lugar y pueden ayudarle a navegar en estas aguas.



WHEN YOU CARE • WE ARE THERE

Para obtener más información:

Comprehensive Services on Aging (COPSA) ha estado brindando atención de la salud mental compasiva y sensible a personas de edad avanzada desde 1975. Hay disponible un equipo de psiquiatras geriátricos, asistentes sociales y gerentes de casos para ayudar a las familias con el diagnóstico y el tratamiento. COPSA también ofrece formación para profesionales, cuidadores familiares y la comunidad sobre problemas relacionados con el envejecimiento, la memoria y la salud mental.

Care2Caregivers ofrece recursos, derivaciones, información y asesoramiento a cualquier persona que cuide a alguien con pérdida de memoria. Llame para obtener ayuda.

LÍNEA DE AYUDA: 800.424.2494
www.Care2Caregivers.com

RUTGERS HEALTH

University Behavioral Health Care
COPSA Instituto para la Enfermedad de Alzheimer
y Trastornos Relacionados

RUTGERS HEALTH

University Behavioral Health Care
COPSA Instituto para la Enfermedad de Alzheimer
y Trastornos Relacionados

+ CAREGIVER
FIRST AID

CÓMO CALMAR
A UNA PERSONA
MOLESTA O NERVIOSA

Cómo calmar a una persona que está nerviosa o molesta

Cuando una persona tiene pérdida de la memoria, puede sufrir períodos de ansiedad, malestar o nervios. Los síntomas pueden variar de leves a graves y ocurren con poca frecuencia o a lo largo del día. Todos enfrentamos desafíos a diario. Las personas con enfermedades que afectan el cerebro tienen aún más dificultades para manejar estos desafíos diarios porque sus cerebros no funcionan correctamente. La disminución de la memoria, la dificultad para comunicarse y el aumento de la confusión pueden hacer que una persona se moleste. A menudo, los cuidadores dicen que sienten angustia cuando intentan calmar a su ser querido que está molesto o nervioso. Estas son algunas estrategias que pueden ayudar.

Consejos para calmar para cuidadores

Ponga la seguridad en primer lugar. Si su ser querido o usted están en peligro inminente, diríjase a un área segura de inmediato. Pida ayuda a los transeúntes, si están disponibles. Llame al 911. La mayoría de los oficiales de policía son muy comprensivos y han recibido capacitación especial para ayudar en tales situaciones.

Transmita tranquilidad. Hágale saber que usted se encargará de la situación, sea cual sea. Que no tendrá que ocuparse solo y usted estará ahí para ayudar.

Haga preguntas. "Cuéntame más sobre lo que te molesta". Incluso si a su ser querido le cuesta mucho expresarse, puede ser tranquilizador si sabe que hay alguien que está escuchándolo y se preocupa.

Reconozca los sentimientos. "Veo que estás muy preocupado". "Te ves muy enfadado".

Acepte su realidad. Si se despierta a las 2 a.m. desesperado porque llega tarde al trabajo, dígame que llamó el jefe y dijo que la oficina estará cerrada ese día. O si a su mamá le preocupa tener que ir a buscar a los niños a la escuela, en lugar de decirle: "No tienes ningún niño en la escuela", pruebe decirle: "Están tomando el autobús y pronto estarán aquí. Preparemos la merienda".

Interrumpa la situación. Este es un caso en el que la pérdida de memoria puede funcionar a su favor: simule que alguien golpeó la puerta o simplemente sonó el teléfono. A veces, la "interrupción" puede alejar a la persona de los sentimientos y comportamientos intensos. Un minuto más tarde, olvidarán por completo que estaban molestos.



800.424.2494

www.COPSAInstitute.com