Como Responder al Comportamiento Dificultoso

(Lidiando con alguien que padece de la enfermedad de Alzheimer's u otros problemas de la memoria)

Acuérdese que el comportamiento dificultoso es causado por la misma enfermedad que causa problemas de la memoria. La persona con la enfermedad no es "testarudo" o esta "loco." La enfermedad va cambiando el cerebro, pero la persona sigue tratando de hacer lo mejor que puede. Usted no puede cambiar a la persona. Usted no puede controlar la enfermedad. Usted sólo puede controlar su reacción a la enfermedad.

Comunicación

1. Hable despacio y en breves y simples oraciones.
2. Déle tiempo a la persona a que comprenda el significado de sus palabras. Puede tomarse hasta un minuto para que le responda.
3. Sonría.
4. Siempre diríjase a la persona de frente. Puede que se asuste si se acerca por detrás.
5. Use el nombre de la persona.
6. Recuerdele su nombre y quien es usted.
7. Comunique sólo un mensaje a la vez.
8. Sea positivo, optimista, y tranquilizador con la persona.
9. Use frases confortables. Trate de identificar sentimientos en vez de discutir sobre lo que es real. Por ejemplo, en vez de discutir con la persona acerca de salir para afuera, usted puede estar de acuerdo diciéndole, "Sí, sería divertido salir afuera." O diga, "Yo quiero salir también. Podemos salir despues de comer. ¡Yo tengo hambre!" O, "Sí, es bueno salir para afuera. Ese suéter que tienes puesto esta bonito."
10. Halague sus simplesas. "Estás muy bien."
11. Prepare a la persona para lo que usted quiere que la persona haga. Por ejemplo, "Necesita levantarse ahora," y gentilmente ayude a la persona a levantarse de la silla.
12. No le pida a la persona que haga cosas que usted sabe que no le gusta hacer, por ejemplo, bañarse. En su lugar diga, "Es tiempo de tomar su baño."
13. Si la persona se frustra o se enoja con usted, dígale, "Siento haberle enojado. ¿Acepta mis disculpas?"
14. Si la persona dice que está triste y disgustado, acepte sus palabras. Usted puede estar de acuerdo diciéndole, ¿"Te sientes triste? A veces yo me siento triste tambien. Pero sabes, tú eres mi "(amigo, esposo, etc.) y te quiero mucho."
15. Déle muchos abrazos.

Problemas al Comer

1. La alimentación debe de ser silenciosa y relajada.
2. No ponga más de tres diferentes tipos de comidas en el plato.
3. Los alimentos deben de ser partidos en pedazos pequeños.
4. Sírvale la comida en un traste para que pueda comer con las manos cuando la persona no puede usar utensilios. Usar sorbetos para que tomen liquidos más fácilmente.
5. Alimente a la persona varias veces durante el día si no puede comer comidas normales.

6. Si la persona se esta moviendo mientras come, póngale la comida en su mano en un vaso plástico y déselo en la mano.
7. Lleve a la persona al dentista para mantener su boca y dientes saludables.

Problemas al Dormir

1. Evite bebidas con cafeína durante la tarde y la noche.
2. Anime a la persona que haga ejercicios a diario.
3. Limite las siestas durante el día.
4. Mantega la casa en silencio y en paz. Mantenga las luces bajas y prevenga ruidos.
5. La persona mayor puede molestarle la televisión. Si le gusta ponga música suave. Tenga una rutina familiar al preparar la persona para acostarse.
6. Si las pesadillas lo intranquilizan, puede ser que sea efectos de alguna medicina. Pregúntele al doctor si hay algún otro medicamento que pueda tomar.

Problemas al Bañarse

1. Planee el baño para el tiempo cuando la persona este más calmada.
2. Acuérdese que no es necesario un baño completo todos los días.
3. Expliquele lo que va a hacer ("ahora te voy a lavar los pies"), o pídale a la persona que lo haga, paso por paso. Permita que la persona haga lo que más pueda por si mismo.
4. Cántele y arrúllelo calladamente, o repítale palabras alentadoras.
5. Asegúrese que el agua esté tibia.
6. Respete el cuerpo de la persona manteniendo su cuerpo parcialmente cubierto.
7. Para seguridad, use un roceador de mano, una silla de baño, agarradores en la pared y tapete en la bañera o regadera para que no se resbale.
8. No deje la persona sola en la bañera o regadera.
9. Si el baño o regadera es muy molesto para la persona, bañelo en el lavamanos. Siente a la persona cerca del lavamanos y lávele el cuerpo parte por parte manteniendo el resto del cuerpo cubierto.

Problemas al Vestirse

1. Acuerdese que el cambiarse de ropa puede ser agotador y confuso para la persona.
2. Ponga la ropa en la cama o silla en la misma forma en que se la pone. Animelo a que haga todo lo mas posible por sí mismo.
3. Si la persona tiene algún véstuario favorito que se quiere poner todos los días, compre otro igual para que pueda lavar uno mientras usa el otro.
4. Escoja ropa comoda, fácil de ponerse y quitarse y fácil de lavar. Elástico en la cintura y Velcro son más fácil de usar que los botones y los cierres.

Problemas con la Vejiga y el Control del Intestino

1. La primera vez que la persona pierde el control de su vejiga o de su intestino, llevelo a que el médico lo examine para ver si tiene una infección o condición que se pueda tratar. Puede ser efectos de los medicamentos.

2. Déle comodidad y seguridad a la persona si pierde el control. El no puede prevenir lo y no lo hace adrede.
3. Déle líquido a la persona, pero no líquidos con cafeína, como café, té o sodas. Líquidos con cafeína pueden aumentar el orinar. La persona debe de tomarse por lo menos seis tazas (48 onzas) de líquido todos los días. El no tomar suficiente liquidos puede causar la pérdida del control de la vejiga y del intestino.
4. Mantenga el baño alumbrado. Ponga una foto del inodoro en la puerta del baño.
5. Asegúrese que la ropa de la persona sea fácil de maniobrar. Provéale ayuda si es necesario.
6. Vigile las señas que indique que la persona tiene que usar el baño. Por ejemplo, la persona puede que haga sonidos o gestos no usuales, se intranquliza, se hala la ropa, o se mueve mucho.
7. Ayude a la persona a ir al baño cada dos o tres horas.
8. Deje una luz de la recamara y el baño encendida por la noche.
9. Cuando no sea posible que la persona controle su vejiga y su intestino, use cubertura plastica en la cama para mantener el colchón seco y use ropa interior sanitaría para mantener a la persona seca.

Repitiendo

1. Si la persona repite la pregunta, contestele gentilmente cada vez. No se acuerda que ya se lo habia preguntado. Si aparenta verse ansioso, trate de darle seguridad.
2. Manténgase calmado y paciente.
3. Distraigalo con actividades placenteras, como ver fotos, cocinar la comida favorita, doblar toallas o poner los calcetínes en pares.
4. Si la persona repite la misma acción, como pasar las manos sobre la mesa, déle un paño y pidale que le ayude a sacudir el polvo.
5. Algunos comportamientos repetidos pueden ser efectos de las medicinas. Revise las medicinas con el médico para ver si la medicina está causando el problema. Si es, tal vez el médico puede recetarle otra medicina.

Vagando

1. El vagar puede ser efectos de la medicina. Revise las medicinas con el médico para ver si alguna medicina esta causando el problema. Si es así, tal vez el médico puede recetarle otra medicina.
2. El ambiente puede ser agotador y confuso para la persona. Si es posible, reduzca ruidos y quite objetos y muebles que no se necesiten. Pídale a los demás que sean amables con la persona.
3. Algunas personas vagan porque tienen hambre, sed o necesitan usar el baño. Puede ser que necesiten ayuda para encontrar la cocina o el baño.
4. Si la persona vaga a ciertas horas del día, trate de plainificar una actividad para ese tiempo.
5. Algunas veces el vagar puede ser los resultados de no suficiente ejercicio. Trate de llevar a la persona a caminar afuera todos los días o haga simple ejercicios en la casa.
6. Acepte la realidad de que vagar es algo que la persona hará. Asegúrese que tenga protección.

7. Si la persona se sale para afuera de la casa puede ser peligroso. Para prevenir que se vaya, póngale un candado a la puerta. Póngalo o bien alto o bien bajito, fuera del alcance normal de la vista. Póngale una alarma o campana a la puerta. Cubra las manijas de la puerta con paños. Póngale una manija especial que sea difícil de abrir. Use un candado en la puerta que tenga que abrirse con llave.
8. Si la persona vaga en la vecindad, infórmele a los vecinos del estado de salud de la persona y pídale que lo guíen hacia su casa si lo ven afuera. Déle su número de teléfono a sus vecinos.
9. Mantenga a la persona con una identificación, como una pulcera médica. Ponga una tarjeta con su nombre, domicilio y teléfono en el bolsillo de la ropa de la persona. Mantenga una foto reciente de la persona. La oficina de la Asociación de Alzheimer's tiene un programa llamado Retorno Seguro (Safe Return) Si la persona se pierde, El programa "Safe Return" trabaja con la policía para encontrar a la persona. Para localizar la oficina más cercana, llame al 1-800-272-3900.
10. Si la persona pide que lo lleven a su casa o está buscando a alguien que ha muerto, la persona tal vez quiera regresar a alguna etapa en su vida que se acuerda y se sentía seguro. No discuta con la persona. No le mienta. Dígale, ¿"Extrañas tu casa."? Pídale que le cuente acerca de su casa mientras que comparten la comida o bebida. Si le prengunta a usted por su mama, dígale, "Yo la amé también. Platícame de ella."
11. Acuérdele a la persona que usted sabe como encontrarlo y que está en el lugar correcto.

Prepared by the Coalition of Limited English Speaking Elderly, Chicago, Illinois 2002

This project was supported, in part, by a grant, number 02-90AZ245501, from the Administration on Aging, Department of Health and Human Services, Washington, DC 20201. Grantees undertaking projects under government sponsorship are encouraged to express freely their findings and conclusions. Points of view or opinions do not, therefore, necessarily represent official Administration on Aging policy.