

## PARA CUIDAR MEJOR.....

1. Ser organizados en cada Actividad de la Vida Diaria y mantener una rutina, evitando los cambios y el desorden.
2. Descomponer las actividades en tareas, para que en caso de no poder realizar una actividad completa, sea capaz de ejecutar una parte de la misma.
3. Vigilar los posibles trastornos del sueño de la persona en situación de dependencia, evitando que duerma demasiado durante el día y se mantenga despierto por la noche.
4. Repetir las instrucciones las veces que sea necesario, teniendo en cuenta los posibles trastornos de lenguaje.
5. Ser pacientes para que pueda realizar las actividades o tareas por sí mismo.
6. Para recordarle cómo se realiza una tarea se puede comenzar el movimiento o utilizar la imitación.
7. Utilizar refuerzos positivos en la realización de tareas, animarle y elogiarle.
8. Realizar las modificaciones necesarias en el entorno para que sea estable, seguro, sencillo, que le oriente en el espacio y el tiempo y que facilite su autonomía; adaptándolo a su estadio evolutivo en la enfermedad y a las necesidades familiares.
9. Prever las posibles dificultades que puedan sobrevenir con el transcurso de la enfermedad (tener en cuenta la posible pérdida de visión y audición), para favorecer su independencia en todas las actividades, sin sobreprotegerles.
10. Ser afectivos. Comprenden las muestras de cariño hasta en estadios muy avanzados de la enfermedad. Debemos recordar el valor de una caricia o una sonrisa.



## PARA EL CUIDADO DE LOS CUIDADORES

1. Tener hábitos saludables, como una dieta adecuada, realizar ejercicio, descansar y dormir las horas necesarias...
2. Evitar la soledad y el aislamiento, mediante la realización de actividades con amigos y familiares.
3. Mantener sus aficiones e intereses.
4. Realizar una gestión adecuada del tiempo, mediante la programación de descansos periódicos, intercalados con actividad.
5. Reconocer los propios sentimientos, tanto positivos como negativos, expresarlos y controlarlos.
6. Obtener conocimiento e información de la enfermedad: de su evolución, sus posibles complicaciones y de los trastornos psicológicos y del comportamiento que se pueden presentar. El cuidador debe tener en cuenta que las conductas que manifiesta el enfermo son parte de la enfermedad.
7. Informar a las personas del entorno más cercano (amigos, dependientes de comercios, vecinos, trabajadores de los bancos...) para que puedan apoyar ante una situación conflictiva.
8. Pedir ayuda y repartir las responsabilidades, intentando que se impliquen otros familiares en el cuidado de la persona con demencia.
9. Participar en grupos de ayuda mutua con otros familiares, en los que poder expresar sus sentimientos, sentirse comprendido y apoyado, guiados por un psicólogo.
10. Informarse de los recursos y del manejo de asuntos legales. Hacer una planificación financiera.

