

IDEA! Strategy

An approach to help you figure out **why** a behavior is happening and **what** you can do about it.

Identify the behavior

- What is the behavior that is difficult for you to deal with? Be specific.
- Can you see it? Does it bother others? When does it happen? Who's around when it occurs?

Explore what may be causing the behavior

Understand the cause of the behavior

- **HEALTH:** Is the person taking a new medication, getting sick, or in pain?
- **ENVIRONMENT:** Is it too noisy? Is it too hot? Is the place unfamiliar?
- **TASK:** Is the activity too hard for them now? Are there too many steps? Is it something new?
- **COMMUNICATION:** Is it hard for the person to understand what you are saying?

Understand the meaning of the behavior to the person

- Does the person feel confused, scared, nervous, unhappy, or bored?
- Does the person feel like they are being treated like a child?
- Are there things that remind the person of something that they used to do when they were younger like go to work or pick up the children from school?

Adjust what can be done

You are the one who will need to change, the person cannot. Try different things. Pay attention to the person's feelings. Practice being calm, gentle, and reassuring.

- address what is causing the behavior
 - keep tasks and activities simple
 - keep the home as calm as possible
 - speak slowly and gently — try not to say too much at once
 - do not argue — agree and comfort the person whether they are right or wrong
 - find meaningful, simple activities so the person isn't bored
- distract or redirect by:
 - offering something they like to eat
 - watching a TV show or listening to music
 - asking for their help with a simple activity
 - leading them to a different room
- accept the behavior
 - some behaviors you may need to accept rather than change
 - if there are no safety concerns and it doesn't bother the person, you may need to find ways to live with it



 **Alzheimer's**
GREATER LOS ANGELES

844.HELP.ALZ • alzgla.org

© 2017 Alzheimer's Greater Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Estrategia ¡IDEA!

Una manera para ayudarle a descubrir **porque** ciertos comportamientos ocurren y **que** puede hacer al respecto.

Identifique el comportamiento

- ¿Cuál es el comportamiento más difícil de lidiar para usted? Sea específico.
- ¿Lo puede ver? ¿Le molesta a otros? ¿Cuándo sucede? ¿Quién está cerca cuando sucede?

Entienda que podría estar causando el comportamiento

Entendiendo la causa del comportamiento

- **SALUD:** ¿Está tomando un nuevo medicamento? ¿Estará enfermándose? ¿Le dolerá algo?
- **AMBIENTE:** ¿Hay mucho ruido? ¿Hace mucho calor? ¿Está en un lugar desconocido?
- **ACTIVIDAD:** ¿Será que la actividad ahora es muy difícil para ellos (aunque antes la hacían sin problema)? ¿Tendrá muchos pasos? ¿Es algo nuevo?
- **COMUNICACIÓN:** ¿Será que la persona está teniendo problemas para entender lo que usted le está diciendo?

Entendiendo el significado del comportamiento para la persona

- ¿Estará confundido, asustado, nervioso, triste, o aburrido?
- ¿Sentirá que usted lo está tratando como a un niño chiquito?
- ¿Habrán cosas que le recuerden la persona de algo de cuando era joven, como de cuando iba a trabajar, o recoger a los niños de la escuela?

Adapte lo que se pueda hacer

Usted será el que tiene que cambiar. La persona no puede cambiar. Pruebe cosas diferentes. Ponga atención a los sentimientos de la persona. Practique manteniendo la calma, sea amable, y tranquilice a la persona.

- dirija su atención a lo que puede estar causando dicho comportamiento
 - mantenga las tareas y actividades sencillas
 - mantenga la casa lo más calmada posible
 - hable despacito y con calma-trate de no dar mucha información a la vez
 - no discuta-déle la razón y consuele a la persona sin importar si está equivocada o no
 - encuentre actividades significativas y sencillas para que la persona no se aburra
- distráigalo:
 - ofreciéndole algo que le guste de comer
 - viendo la televisión o escuchando música
 - pidiéndole que le ayude con una actividad simple, como doblar las toallas
 - llévelo a otro cuarto
- acepte el comportamiento
 - hay algunos comportamientos que se tendrán que aceptar en lugar de tratar de cambiarlos
 - si no causan problemas de seguridad y no molestan a la persona, entonces usted debe encontrar formas de vivir con el comportamiento



 **Alzheimer's**
GREATER LOS ANGELES

844.HELP.ALZ • alzgla.org

© 2017 Alzheimer's Greater Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)