

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 lo 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?

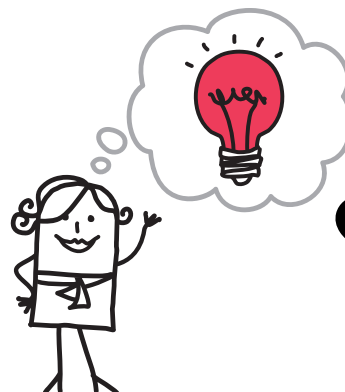
Entendiendo el significado del comportamiento para la persona

- ¿Estará confundido, asustado, nervioso, triste, o aburrido?
- ¿Sentirá que usted lo está tratando como si fuera niño?
- ¿Habrá 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 el comportamiento
 - mantenga las tareas y actividades sencillas
 - mantenga el hogar lo más calmado posible
 - hable lentamente 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
LOS ANGELES**
844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

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?

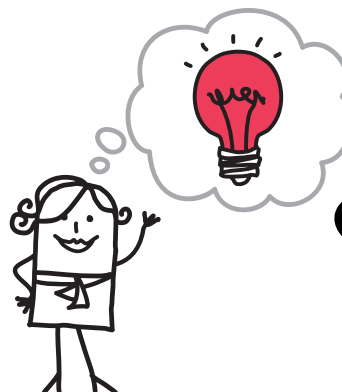
Understand the meaning of the behavior to the person

- 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
LOS ANGELES
844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

Enojo, Desesperación y Peleas



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- confundirse con:
 - personas o lugares nuevos
 - algo que ven y no entienden
- frustrarse porque no pueden:
 - ponerse el suéter
 - abrir la puerta
 - encontrar algo que perdió como la bolsa, la cartera o los lentes
- tener miedo de:
 - el baño o la ducha
 - de una persona o un lugar nuevo

Personas con Alzheimer o demencia se confunden, deprimen y se enojan. Tienen dificultad para controlar sus sentimientos y acciones.

Podrían pegar y gritar.

Sus palabras o acciones no se deberán de tomar de manera personal.

Escuchen por el significado, no solo lo que están diciendo.

¿QUÉ PUEDE HACER?

MANTENGA LAS COSAS LO MÁS SENCILLO POSIBLE

- busque actividades que la persona con Alzheimer todavía pueda y quiera hacer
- mantenga el hogar tranquilo y calmado
- hable lentamente usando frases cortas y sencillas

HAGA UN CAMBIO

- ofrézcale algo para comer como una fruta o un dulce
- llévelo a otro cuarto en la casa
- pregúnteles si quieren ver la televisión u oír música
- háblele de algo que a ellos les gusta

MANTÉNGASE SEGURO

- saquen o guarden bajo llave las armas (pistolas, cuchillos, etc.)
- si usted no se siente seguro, aléjese lentamente y pida ayuda
- llamen al 911 si usted u otra persona está en peligro



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Anger, Frustration, & Fighting



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- be confused by:
 - new places or people
 - something they see and don't know
- become frustrated because they can't:
 - pull on a sweater
 - open a door
 - find a lost item like a purse, wallet or glasses
- be frightened/scared of:
 - the shower or bath
 - a new place or person

People with Alzheimer's or dementia can get confused, depressed, and angry. Their feelings and actions are sometimes hard for them to control.

They may hit and yell.

Don't take their words or actions personally.

Listen to what they mean, not what they are saying.

WHAT CAN YOU DO?

KEEP THINGS SIMPLE

- try to match tasks and what you expect with what your person can do
- keep your home quiet and calm when you can
- speak slowly and try not to say too much at one time

MAKE A CHANGE

- offer a treat like a cookie or some ice cream
- lead your person to a different room
- offer to watch a TV show or listen to music
- ask a question about a topic your person enjoys

BE SAFE

- remove or lock away all weapons (guns, knives, etc.)
- back away slowly if the behavior is scary
- call 911 if you are afraid for your or someone else's safety



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Ansiedad



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Las personas con la enfermedad de Alzheimer o demencia pueden tener cambios en sus cerebros que les dificulte:

- entender lo que pasa a su alrededor
- recordar que acaban de hacer algo, por ejemplo, revisar el dinero de su cartera
- comprender qué es lo que pasa cuando oscurece (esto se llama cambios al atardecer)
- sentirse seguros en su propio hogar cuando todo se siente desconocido
- reconocer a miembros de la familia o a las personas que cuidan de ellos

Las personas que padecen de la enfermedad de Alzheimer o demencia pueden tener ansiedad lo que puede causarles preocupación o nervios. Esto puede causar otros comportamientos como caminar de un lado a otro, o tocarse constantemente la ropa o el cabello. Esta sensación de nervios puede causar que la persona revise una y otra vez si las puertas y ventanas están bien cerradas o están preocupados de que algo malo pueda suceder.

¿QUÉ PUEDE HACER?

LAS MANERAS QUE PUEDE AYUDAR

- consuélelos — considere un abrazo o ponga su mano sobre el brazo de la persona
- responda a los sentimientos de las personas, no solamente a lo que dicen
- trate de no discutir o tratar de convencerlos de la verdad
- recuérdelos que se encuentran seguros y que usted está allí para ayudarlos
- ponga atención a lo que le dicen — haga contacto visual, exprese interés en lo que están diciendo
- trate de distraerlos saliendo a caminar o haciendo algo que ellos disfrutaran

CÓMO PREVENIR QUE LA ANSIEDAD EMPEORE

- siga la misma rutina durante el día
- sea directo y consuele sobre lo que les esté causando miedo
- busque por señales que indique se están poniendo temerosos, y actúe lo más antes posible, para evitar que empeore por esperar a hacer algo
- trate de identificar la causa de la ansiedad y trate de retirarlo antes de que cause más preocupación o cambios en el comportamiento

OTRAS IDEAS QUE PUEDE INTENTAR

- asegúrese que estén haciendo suficiente ejercicio ya que esto puede ser tranquilizante
- hable con un tono de voz tranquilo y agradable
- trate de usar aromas tranquilizantes como el aceite de lavanda o música relajante
- reduzca o limite las bebidas con cafeína como el café y los refrescos
- monitoree cuándo y dónde ocurre la ansiedad para identificar patrones y posibles causas
- pregúntele al doctor si algún medicamento que estén tomando pueda causar ansiedad

CUÍDESE A USTED MISMO

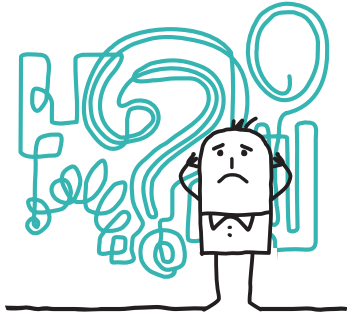
- mantenga la calma y traté de relajarse — su estrés puede aumentar la ansiedad en las personas con Alzheimer
- acepte que algunos comportamientos pueden tener sentido para las personas, pero no para usted
- tome un descanso de cuidar de ellos para que pueda lidiar mejor con el estrés
- respire profundamente o haga otros ejercicios simples y relajantes
- únase a un grupo de apoyo o hable con un terapeuta



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Anxiety



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might have changes in their brains that make it harder to:

- process what is going on around them
- remember that they just did something like checking their wallet for money
- understand what is going on when it gets darker (sundowning)
- feel safe when their home may no longer look familiar to them
- recognize family members or the person is who is caring for them

People with Alzheimer's or dementia can have anxiety which can make them worry or feel nervous. It may cause other behaviors such as pacing or picking at clothing or hair. This feeling of fear can cause the person to check things over and over again, or they may feel worried that something bad is going to happen.

WHAT CAN YOU DO?

WAYS TO HELP

- be comforting — consider a hug or place your hand on the person's arm
- respond to the person's feelings, not only to what they say
- try not to argue or convince them of the truth
- remind the person that they're safe and you are there to help
- be an active listener — make eye contact, express interest in what they are saying
- try to distract them with a walk or something they enjoy

HOW TO PREVENT ANXIETY FROM GETTING WORSE

- follow a routine for the day
- be matter of fact and comforting about what is causing them fear
- look for signs that they are becoming fearful and try not to let it get worse by waiting to act
- try to identify what is causing the anxiety and try to remove it before it causes the worry or behavior

OTHER IDEAS TO TRY

- make sure they get enough exercise as this can be calming
- speak in a calm, gentle voice
- try using calming smells such as lavender oil or relaxing music
- reduce or limit drinks that have caffeine like coffee and soda
- track when/where anxiety occurs to look for patterns
- ask the doctor if any of their medications can cause anxiety

TAKE CARE OF YOURSELF

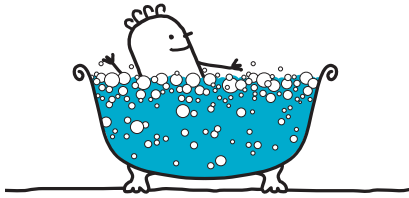
- slow down and try to relax — your stress can add to the anxiety
- accept that some behaviors may make sense to the person but not to you
- take a break from caregiving so you are better able to cope with the stress
- practice deep breathing or other simple relaxing exercises
- join a support group or speak with a therapist



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Bañarse



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- tener miedo de caerse
- no se sienten cómodos desvistiendo delante de otros
- están asustados o confundidos
- se sienten indefensos



**Alzheimer's
LOS ANGELES**

**844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org**

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Personas con Alzheimer o demencia pueden tener miedo a bañarse o les da vergüenza desvestirse enfrente de otra persona. A veces se preocupan de que se van a caer o pueden no recordar cual es la llave fría o caliente.

¿QUÉ PUEDE HACER?

PREPARE EL BAÑO

- asegúrese que el ambiente esté calmado y cómodo para la persona
- mantenga el agua a una temperatura agradable
- si es posible, no use luces brillantes

SEGURIDAD EN EL BAÑO

- use alfombra que no se resbale
- use una silla de baño
- ponga sólo 4 pulgadas de agua en la tina
- saque del baño cosas que pueden causarle daño a la persona con Alzheimer, tales como: rastrillos, corta uñas y secadoras de pelo
- nunca deje a la persona con Alzheimer sola en la tina o ducha

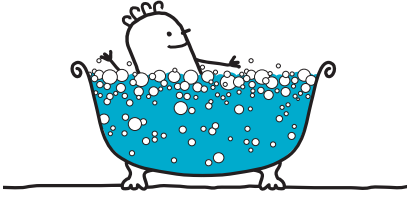
TÓMESE SU TIEMPO Y SEA POSITIVO

- si a la persona le gusta bañarse, deje que disfrute su baño
- mantenga la calma
- de instrucciones directas... "El baño está listo"
- en vez de decir "¿Se quiere bañar?" dele indicaciones un paso a la vez
- dígame una cosa a la vez... "Lávese el brazo izquierdo. Bien. Ahora lávese el otro brazo" tenga paciencia... no apresure a la persona

SEA REALISTA

- no discuta con la persona... un baño diario puede ser mucho
- considere un baño de esponja en vez de tina
- muéstrole con ejemplos... haga como que usted se lava el brazo y pídale que copie sus movimientos

Bathing



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- afraid of falling
- feeling uneasy getting undressed in front of you
- scared or confused
- feeling helpless



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

People with Alzheimer's disease or dementia may be afraid of bathing or uneasy with having someone help them with bathing. Sometimes they worry about falling or can have trouble knowing which is the hot versus the cold water faucets.

WHAT CAN YOU DO?

PREPARE THE BATHROOM IN ADVANCE

- make sure the room is calm and warm
- run the water so it is not too hot or too cold
- don't use bright lights if possible

MAKE THE BATHROOM SAFE

- use a non-slip mat in the tub or shower as a bath mat
- consider a tub seat
- fill the tub with only 4 inches of water
- remove things that may be dangerous such as razors, nail clippers, hair dryer, etc.
- watch carefully — don't leave him or her alone

ALLOW TIME & BE POSITIVE

- allow your person to enjoy it... if he or she finds bath time relaxing
- stay calm
- be direct... "Your bath is ready now"
- instead of "Do you want to take a bath?" give one step directions
- "Let's wash your left arm... good!, now your other one" be patient... don't rush

BE REALISTIC

- don't argue or get frustrated... a daily bath may be too much
- consider a sponge bath instead of a tub bath
- show what you need from them... pretend to wash your arm so that he or she can copy

Comunicación



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia sufren cambios en el cerebro, ocasionando que:

- se les dificulte encontrar la palabra correcta
- se les olvide lo que estaban diciendo
- se les dificulte mantener una conversación
- no puedan entender lo que usted les dice
- hablen sólo en su idioma natal

Las personas con Alzheimer o demencia pueden perder la habilidad de hablar claramente y entender lo que usted dice. Esto podría ser frustrante tanto para la persona con Alzheimer como para usted.

¿QUÉ PUEDE HACER?

USE ORACIONES CORTAS Y PALABRAS SENCILLAS

- evite respuestas largas, use respuestas cortas
- de instrucciones sencillas de un solo paso
- sea paciente y repita lentamente las instrucciones u oraciones lentamente si no entendió la primera vez
- tenga paciencia cuando la persona se tarde mucho en responder
- no le recuerde a la persona que olvidó algo o que usted ya le había dicho algo antes
- cuando usted haga una pregunta, incluya opciones de respuestas sencillas, tales como “¿Qué le gustaría cenar? ¿Pescado o pollo?”
- haga preguntas que se puedan responderse con un sí o un no
- no use “lenguaje infantil” o hable con “voz de bebé”
- sea amable y trate de evitar el uso de palabras negativas; en lugar de decir “¡No salga por esa puerta!”, diga “Salgamos por acá que es mejor” y cuidadosamente aleje a la persona de la puerta

HAGA QUE LA PERSONA ENFOQUE LA ATENCIÓN EN USTED

- colóquese a la vista de sus ojos
- llame a la persona por su nombre
- elimine distracciones — apague la televisión o vaya a un cuarto más tranquilo
- preste atención a su tono de voz, su volumen y su lenguaje corporal — estas maneras de comunicación no verbales a veces “hablan” más fuerte que las palabras
- escuche de manera activa — haga contacto visual y afirme con la cabeza

OTRAS IDEAS QUE PUEDE INTENTAR

- coloque letreros con palabras o dibujos en las puertas para indicar lo que hay dentro de la habitación o el gabinete
- evalúe la audición de la persona para asegurarse de que puede oír la
- use un pizarrón para anotar el horario de cada día o las respuestas a preguntas frecuentes
- no solo responda a las preguntas de la persona, sino también las emociones o sentimientos de la persona
- si le resulta difícil conversar, pero desea hacer algo juntos con la persona, póngase a escuchar música o a ver el álbum de fotos de la familia



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Communication



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might have changes in their brains that cause them to:

- have a tough time finding the right word
- lose their train of thought
- have problems following a conversation
- not be able to understand what you are saying
- speak only in their native or first language

People with Alzheimer's or dementia can lose their ability to speak clearly and understand what you are saying. This can be frustrating both for the person with Alzheimer's and for you.

WHAT CAN YOU DO?

USE SHORT SENTENCES & SIMPLE WORDS

- give short, one sentence answers
- offer one step directions
- slowly repeat instructions or sentences if not understood the first time
- be patient and positive, even when it takes a long time to answer
- try not to remind them that they forgot or already told you something
- ask a question and offer a simple choice of answers such as "What do you want for dinner? Fish or chicken?"
- ask questions that can be answered with yes or no
- try not to use "baby talk" or a "baby voice"
- avoid negative words. Instead of "Don't go out that door!" try "Let's go this way!" and gently guide the person away

FOCUS THEIR ATTENTION ON YOU

- get on their eye level
- call the person by name
- remove distractions — turn off TV, go to a quiet room
- pay attention to your tone, how loudly you are speaking and your body language — which often "speak" louder than words
- be an active listener — make eye contact, nod your head

OTHER IDEAS TO TRY

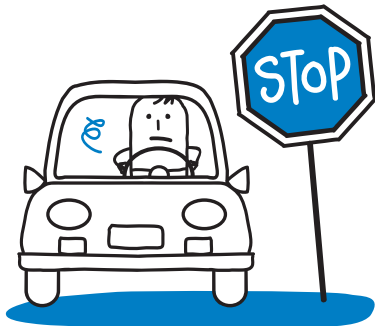
- put up signs or pictures to explain what is in the room or cabinet
- have the person's hearing tested to make sure they can hear
- use a chalk or white board to write the schedule for the day or the answers to frequently asked questions
- respond to the person's feelings or emotions, not only to words
- if conversation is hard but you want to do something together, try listening to music or looking at old family photos



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Manejando



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden estar en peligro cuando:

- no siguen las señales de las carreteras
- van demasiado rápido o demasiado lento
- se enojan con los pasajeros u otros conductores
- pegan la banqueta
- se pasan de un carril a otro sin precaución
- confunden los pedales de freno y acelerador
- olvidan a dónde van
- se pierden manejando a lugares conocidos, como a la casa

Con el tiempo, manejar se convierte en una actividad más difícil para las personas con Alzheimer o demencia. Llegará el momento cuando deban de dejar de manejar y esto puede ser muy difícil. Se siente como una pérdida de independencia para los conductores y la familia, sin embargo, la SEGURIDAD ante todo es más importante.

¿QUÉ PUEDE HACER?

MANTÉNGASE ATENTO A

- multas de tráfico o infracciones de estacionamiento, “tickets”
- nuevos daños, marcas o golpes al carro
- quejas acerca de otros conductores o del carro

AYUDÁNDOLES A DEJAR DE CONDUCIR

- pídale al médico que le diga a la persona con Alzheimer que ya no puede conducir
- asegúrese de que el doctor notifique al Departamento de Vehículos Motorizados (DMV) del diagnóstico... esto significará que la persona con problemas de la memoria tendrá que tomar de nuevo el examen de manejo
- pídale a una persona de confianza, como un Padre, Pastor, Ministro, etc., que le pida a su familiar que deje de conducir
- díganle que alguien va a llevarlo a la tienda o a sus citas médicas
- pida ayuda a familiares y amigos... para traer comida, recoger los medicamentos, o simplemente que lo visiten de vez en cuando

SEA CREATIVO

- esconda las llaves
- estacione el carro fuera de la vista
- retire la batería o cable de arranque
- diga que el carro está en el taller
- entre al carro primero para que usted sea el conductor
- dele un juego de llaves que se parezcan a las del carro, pero que no sean del carro
- mantenga la experiencia divertida... ponga música que le guste o converse sobre algo alegre

FINALMENTE

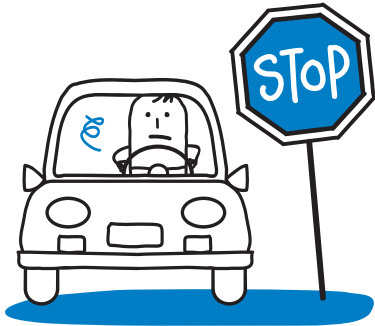
- venda el carro... se ahorrará dinero en gasolina, aseguranza y reparaciones que podrá usar para pagar a un taxi, Uber, LYFT, u otro conductor



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Driving



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia may be unsafe when they:

- don't follow traffic signs
- go too fast or too slow
- become angry at others in the car or other drivers
- hit curbs
- cross over lanes
- confuse the brake and gas pedals
- forget where they are going
- get lost going places they know

Over time, driving gets harder for people with Alzheimer's or dementia. At some point they will need to stop driving and this can be very hard for them. It feels like a loss of freedom for both drivers and family members, yet SAFETY is most important.

WHAT CAN YOU DO?

KEEP AN EYE OUT

- watch for parking or traffic tickets
- look for new scratches, marks, or dents on the car
- listen for complaints about other drivers or how the car operates

HELP THEM STOP DRIVING

- ask the doctor to tell them they can no longer drive
- make sure the doctor files a report to alert the Department of Motor Vehicles (DMV) of the dementia diagnosis
- have a close friend or a minister, priest, or rabbi ask your person to stop driving
- tell them someone else will drive them to the store or appointments
- ask others for help... deliver meals, pick up prescriptions, or just to visit

BE CREATIVE

- hide the keys
- park the car out of sight
- remove the battery or starter wire
- say the car is in the shop
- get in the car first so you can be the driver
- give a set of keys that look like the old keys but won't start the car
- make having someone else drive sound like fun

FINALLY

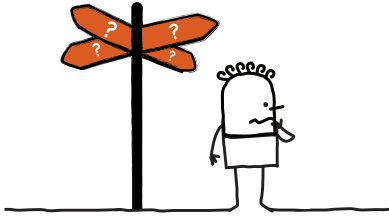
- sell the car... it saves money on gas, insurance, and repairs that can be used for taxis, Uber, LYFT, or paying someone to drive



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Perderse



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- confundirse especialmente por la tarde y por la noche
- tener una reacción a un medicamento nuevo
- tener miedo – sentirse inseguros al no reconocer donde están
- tratar de ir a trabajar o hacer algo que hacían antes
- estar tratando de escapar del ruido o de la actividad adonde están
- estar aburridos
- tener hambre, frío o necesidad de usar el baño

Algunas personas con Alzheimer o demencia se pueden perder al salir de casa. A veces se pueden perder, en un lugar público, o también puede que salgan a caminar o ir a la tienda y olvidar el camino de regreso a casa. Puede que tampoco recuerden su domicilio o número de teléfono.

El perderse es aterrador y puede ser muy peligroso.

¿QUÉ PUEDE HACER?

ESTÉ PREPARADO

- obtenga un brazalete/pulsera de MedicAlert®
- cosa o escriba el nombre de la persona con Alzheimer y un número de emergencia en la ropa
- no deje a la persona con Alzheimer sola o cerca de una puerta que no tenga seguro
- pídale a sus vecinos que le avisen si la persona con Alzheimer se sale a la calle
- si es posible, saque a la persona con Alzheimer a caminar o hagan algún tipo de ejercicio en casa
- guarde monederos, llaves y abrigos que puedan causar que la persona con Alzheimer quiera salir de casa

MANTENGA EL HOGAR SEGURO

- instale seguros en puertas y ventanas
- coloque los seguros en puertas y ventanas fuera del alcance de la persona con Alzheimer
- instale una campanita en la puerta para que suene cuándo se abra

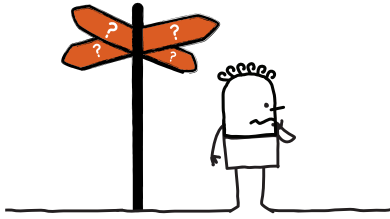
SI LA PERSONA CON ALZHEIMER SE ENCUENTRA NERVIOSA

- ofrézcale algo de comer o hagan alguna actividad que le guste para distraerlo
- pídale que le ayude a doblar la ropa o a preparar la cena
- Síntese tranquilamente con la persona con Alzheimer a escuchar música suave o a ver la televisión

 **Alzheimer's**
LOS ANGELES
844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Getting Lost



People with Alzheimer's disease or dementia can get lost outside of their home. Sometimes they wander away in a public place. They may go for a walk or to the store and not be able to find their way home. They may not remember their address or phone number.

Getting lost is scary and can be dangerous.

WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- be confused... mainly in the afternoon or evening
- feel fearful... home may not seem the same
- try to go somewhere they used to go often — work, church, etc.
- attempt to get away from noise or too much activity
- be bored — not having anything to do
- have a reaction to a new medicine

WHAT CAN YOU DO?

BE PREPARED

- get a MedicAlert® bracelet for your person with dementia
- sew or write his or her name and your phone number onto clothes
- don't leave him or her alone near an unlocked door
- ask your neighbors to keep an eye out and tell you if they see your person with dementia outside alone or walking away from home
- help him or her exercise during the day... take a walk or dance to music
- put away purses, coats, keys, sunglasses... things that might make your person think about leaving
- close the curtains so he or she doesn't think about going out

MAKE HOME A SAFE PLACE

- put child-proof locks on doors, gates, and windows
- place locks very high or low so your person with dementia can't see or reach the locks
- place a bell on doors, gates, or windows so you know if they are opened

BE COMFORTING

- offer food or do something that will take his or her mind off wanting to leave
- ask for help... folding clothes, making dinner, etc.
- sit quietly with him or her... listen to music or watch a TV show

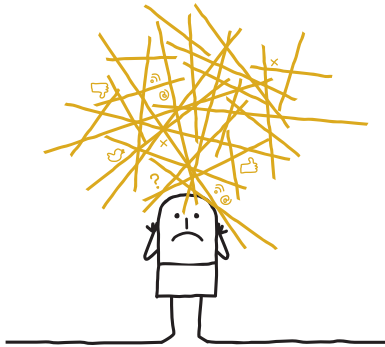


**Alzheimer's
LOS ANGELES**

**844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org**

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Alucinaciones



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- tener una reacción a algún medicamento
- estar tomando su medicina incorrectamente
- estar pasando por cambios en el cerebro causados por el Alzheimer



**Alzheimer's
LOS ANGELES**

**844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org**

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Las alucinaciones es cuando una persona oye, ve, huele o saborea algo que no existe. Esta persona puede tener conversaciones que para él o ella son reales. El Alzheimer o demencia causa alucinaciones en algunas personas.

¿QUÉ PUEDE HACER?

VEA A UN DOCTOR

- hable con el doctor para encontrar la causa (lleve TODAS las medicinas con usted a la cita)
- dígame al doctor cuantas veces ha sucedido esto (mantenga un registro: fecha y hora de lo que le sucedió a la persona con Alzheimer o demencia)

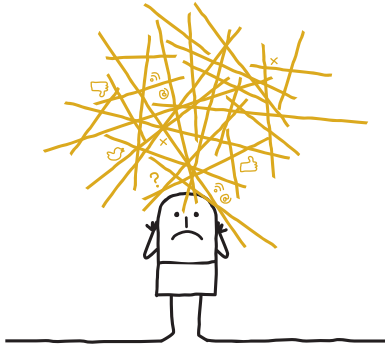
PIENSE EN LO QUE PUEDA ESTAR CAUSANDO LAS ALUCINACIONES

- cambie el ambiente
- si la persona no se reconoce en el espejo, cubra el espejo con una sábana
- si la persona ve cosas en la oscuridad, prenda la luz o use una luz de noche
- si la televisión o la radio lo está confundiendo o asustando, apáguelos

TRANQUILICE A LA PERSONA CON ALZHEIMER

- dígame, "No se preocupe. Yo estoy aquí. Yo le ayudo."
- no discuta sobre lo que la persona con Alzheimer ve o escucha porque es real para él
- trate de distraer a la persona con alguna actividad

Hallucinations



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might be:

- having a reaction to medicine
- taking the wrong amount of medicine
- going through changes in the brain due to the disease

People with Alzheimer's or dementia can sometimes hear, see, smell, taste, or feel something that is not really there. They may talk to someone from the past who is no longer in the home or even still alive or is a pretend friend. This can alarm close ones.

WHAT CAN YOU DO?

SEE A DOCTOR

- visit the doctor to find out the cause (bring ALL medications with you)
- tell the doctor about every time you think this has happened (keep a log — day, time, and what was going on around the person with Alzheimer's or dementia)

THINK ABOUT THE CAUSE

- change the possible reason
- if the person doesn't know who is in the mirror, cover the mirror
- if things come out in the dark, turn on the lights or use a nightlight
- if the TV or radio is confusing or scary, turn it off

BE REASSURING

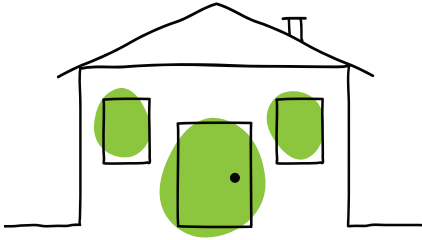
- say things like "don't worry, I'm here and will take care of you"
- agree, don't argue, about whether what's happening is real... it is real to them
- involve him or her in something pleasant to distract them



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Seguridad en el Hogar



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- tropezarse por cambios en el equilibrio o por dificultad al caminar
- tener problemas con la vista
- olvidarse de cerrar la llave de agua o de apagar la estufa o el horno
- olvidarse de cómo usar el cuchillo, etc., o a donde colocar las ollas calientes



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Personas con Alzheimer o demencia pueden tener problemas para entender situaciones peligrosas o tomar decisiones seguras. Ayudándolos a sentirse más relajados y menos confundidos en el hogar, puede ayudar evitar accidentes.

¿QUÉ PUEDE HACER?

MANTENGA LAS COSAS SIMPLES

- mantenga los cuartos limpios
- mantenga "artículos de uso diario" en el mismo lugar
- guarde las cosas frágiles que no necesite, tales como: espejos, vajillas

REVISE EL PISO

- quite alfombras pequeñas, gruesas, o resbalosas que puedan causar tropiezos
- no encere los pisos
- no ponga cosas en el piso... cables electrónicos, libros, juguetes, bolsas, cajas, etc.
- asegúrese que el piso del baño y la cocina estén secos y evite caminar con pies mojados
- asegúrese que las mesas y sillas sean lo suficientemente estables como para apoyarse en ellas

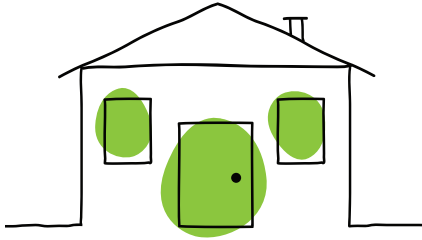
GUARDE OBJETOS QUE PUEDAN SER PELIGROSOS

- mantenga todos los medicamentos... vitaminas, aspirina, con prescripción... bajo llave, en un gabinete o en un cajón
- ponga cuchillos, tijeras, pistolas, objetos filosos, cerillos, y encendedores fuera de la vista o bajo llave
- mueva todos los productos de limpieza en un estante alto o bajo llave
- quite los botones de prender y apagar la estufa y horno

NO DEJE A LAS PERSONAS CON ALZHEIMER SOLOS

- en la cocina con la estufa o el horno encendido
- en el baño con el agua corriendo
- en cualquier lugar con cigarrillos o puros prendidos
- cerca de una puerta o portón abierto o sin seguro

Keeping Home Safe



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- trip because of changes in balance or trouble walking
- have problems seeing clearly due to poor eyesight
- forget to turn off water, burners, or ovens
- forget how to use knives, etc. or where to safely place burning objects



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

People with Alzheimer's or dementia may have trouble knowing what is dangerous or making safe decisions. By helping him or her feel more relaxed and less confused at home, you can help stop accidents.

WHAT CAN YOU DO?

KEEP THINGS SIMPLE

- make sure rooms are neat
- place "often used" items in the same place
- remove things that might break and aren't needed

LOOK AT THE FLOOR

- remove small rugs, rugs that are thick, or rugs that might slide on floors
- don't shine or wax floors
- keep items off floors... cords, books, toys, bags, boxes, etc.
- make sure bathroom and kitchen floors are kept dry and avoid walking with wet feet
- use tables and chairs that are stable enough to lean on

REMOVE DANGEROUS ITEMS

- keep all medicines... vitamins, aspirin, prescriptions... in a locked box, cabinet, or drawer
- place knives, scissors, guns, sharp tools, matches, and lighters out of sight or in a locked area
- move all cleaning supplies to a high shelf or lock them away
- take off knobs from the stove and oven

DON'T LEAVE HIM OR HER ALONE

- in the kitchen with the stove or oven on
- in the bathroom with water running
- anywhere with burning cigarettes, cigars, or pipes
- near an open or unlocked door or gate

Medicamentos



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- olvidarse de tomar sus medicamentos
- olvidar que ya se tomaron sus medicinas y volvérselas a tomar
- enfermarse o envenenarse por tomar las pastillas equivocadas o tomar más de lo indicados



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Personas con Alzheimer o demencia necesitan ayuda para tomar sus medicinas de una manera segura. Si toman demasiada... poca medicina... o no siguen las instrucciones correctamente... puede ser peligroso.

¿QUÉ PUEDE HACER?

PONGA ATENCIÓN

- asegúrese que la persona este:
 - tomando el numero indicado de las pastillas a las horas señaladas
 - siguiendo las instrucciones al pie de la letra
- no deje las pastillas en un pastillero o una taza sobre el mostrador
- no deje a la persona sola para tomar su medicamento

GUARDE LA MEDICINA FUERA DE LA VISTA

- asegúrese que todos los medicamentos estén fuera de la vista y del alcance de la persona con Alzheimer

HABLE CON TODOS LOS DOCTORES

- no interrumpa ningún medicamento sin hablar con el doctor que los receto primero
- lleve todas las medicinas en una bolsa o caja a cada cita médica
 - incluyendo vitaminas, hierbas, tés, cremas, y otras pastillas sin recetas
- pregunte si puede mezclar la medicina en la comida o con alguna bebida
 - esto le ayudara si la persona a su cargo tiene dificultad para tomar sus pastillas

NOTA: Si usted ve cambios fuera de lo normal como agresividad o si la persona se hace del baño accidentalmente, llame a su doctor

- el cambio puede ser causado por una infección o reacción a los medicamentos

Medications



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- forget to take their medications
- forget that they took their medication, so they take them again and again and again
- get sick or be poisoned because the wrong pills or too many pills were taken

People with Alzheimer's or dementia may need help with taking their medicine. Taking too much... or too little... or not following the directions... can be dangerous.

WHAT CAN YOU DO?

WATCH CLOSELY

- make sure he or she:
 - takes the right number of pills at the right times
 - follows the directions on the medication
- do not leave medications in a pill box or cup on the counter
- do not leave him or her alone to take their medicine

LOCK AWAY MEDICINE

- make sure all medications are out of sight and out of reach

TALK TO ALL THE DOCTORS

- do not stop giving any medicine without asking the prescribing doctor first
- bring all medicines in a bag or box to every doctor
 - include vitamins, herbs, teas, creams, and other pills from the drugstore
- ask the doctor if medicines can be mixed into foods or drinks
 - this is helpful if you are having trouble getting your person to take their pills

NOTE: If you notice sudden changes like violent behaviors or trouble with bathroom accidents, call the doctor

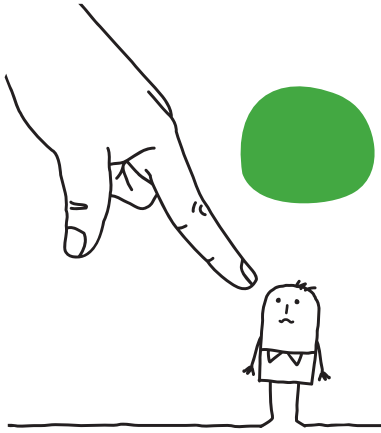
- these changes could be caused by a reaction to a medication or a new illness



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Paranoia



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- perder o extraviar algo y pensar que alguien se lo robó
- olvidar que se les dijo algo y al repetirlo, podrían pensar que es una mentira
- sentir que su cónyuge los trata de forma distinta y creer que se debe a que les está siendo infiel
- no poder reconocer lo que es y lo que no es real

Las personas con Alzheimer o demencia pueden volverse desconfiados y sentir miedo, hasta de sus seres queridos y también con los que cuidan de ellos. El mundo a su alrededor puede parecer extraño y confuso, llevándolos a culpar a otros de robar o mentir. No se lo tome a pecho; esto es algo común.

¿QUÉ PUEDE HACER?

AYUDE A TRANQUILIZARLOS

- mantenga la calma y el tono de su voz baja
- no discuta... la situación es muy real para ellos
- reafírmenles que están a salvo y que todo está bien
- tomándoles de las manos o dándoles un abrazo (si no los incomoda)

INTENTE DISTRAERLO

- ofrécenles alguna comida favorita o háganlos realizar alguna actividad divertida
- ayúdenles a buscar el objeto perdido y hablen con ellos sobre otras cosas que encuentren en el camino, tales como fotografías, objetos del hogar, libros, etc.
- llévenlos afuera a caminar o a otra habitación
- háblenles sobre algo que les interese (familia, música, pasatiempos)

MANTENGA UN ENTORNO TRANQUILO Y FAMILIAR

- guarde objetos adicionales que se pierden con frecuencia, tales como: billeteras, llaves, joyas
- mantenga su espacio tranquilo y apacible
- rodéelos de cosas que recuerden y que aprecien
- apague el televisor o la radio si el programa es preocupante
- preséntese nuevamente y a los demás con la frecuencia que sea necesaria
- ponga música del pasado que le traiga buenos recuerdos

OTROS CONSEJOS

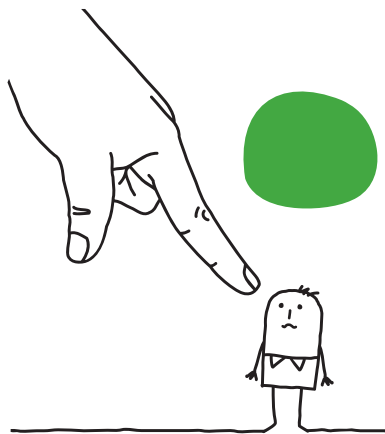
- tome nota describiendo la paranoia y comuníquese al doctor
- mantenga en un lugar todos los documentos legales para demostrar el diagnóstico de la persona, su parentesco, poder notarial, etc., a la policía u otras personas en caso de una emergencia
- únase a un grupo de apoyo o busque a un amigo para hablar abiertamente sobre sus sentimientos y frustraciones



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Paranoia



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- lose an item and think it was stolen
- forget something told to them and when re-told, think it's a lie
- feel a spouse is treating them differently and believe it's because of an affair
- be unable to tell what is real and what is not

People with Alzheimer's or dementia may become suspicious and frightened, even of those who love and care for them. Their world can seem strange and confusing, leading them to accuse others of stealing or lying. Don't take this personally; it is a common behavior.

WHAT CAN YOU DO?

BE COMFORTING

- stay calm and use a gentle voice
- don't argue... the situation is very real to them
- let them know they are safe and everything is okay
- hold their hand or give a hug (if they don't mind being touched)

TRY DISTRACTION

- offer a favorite food to eat or activity to do
- help look for missing items and talk with them about items you find along the way such as photos, objects around the house, books, etc.
- take them outside for a walk or to a different room
- talk about something important to them (family, music, hobbies)

MAKE THE ENVIRONMENT CALM AND FAMILIAR

- keep extra items that are often lost like wallets, keys, jewelry
- keep their space quiet and calm
- surround them with things they remember and cherish
- turn off the TV or radio if a show or the news are upsetting
- re-introduce yourself and others as often as needed
- play music from the past that has good memories

OTHER TIPS

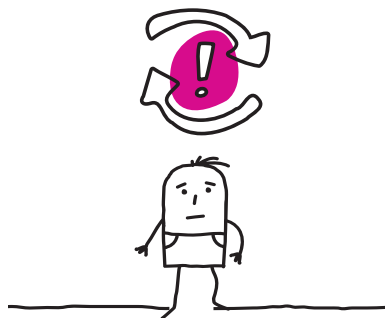
- keep notes to describe the paranoia and share with the doctor
- have legal papers to show police the person's diagnosis, your relationship, power of attorney, etc.
- join a support group or find a friend where you can talk openly about your feelings and frustrations
- remember that sometimes items really do get stolen



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Repitiendo



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- tener problemas al recordar lo que acaban de decir o lo que acaba de ocurrir
- repetir preguntas o historias porque están nerviosos o tienen miedo
- tener dificultad comunicar lo que necesitan o desean

Es muy común que las personas con Alzheimer o demencia hagan preguntas o repitan historias una y otra vez. Aunque pueda ser frustrante, no es dañino. No lo están haciendo a propósito. Este comportamiento se debe a cambios en el cerebro.

¿QUÉ PUEDE HACER?

PIENSE EN EL POR QUÉ

- ¿están en un lugar desconocido? ¿con gente desconocida? ¿tendrán miedo?
- quizás se les olvidó que ya hicieron la pregunta y la respuesta que les dieron
- desean su atención... quieren sentir una conexión con usted
- tal vez están tratando de decirle algo... que tienen hambre, están preocupados por alguien o algo, o que tienen deseos de ir al baño

ACEPTE EL COMPORTAMIENTO

- mantenga la calma y sea paciente, *ellos no pueden cambiar*, entonces usted es la que va a tener que cambiar
- no discuta o contradiga a la persona
- respire profundamente... y recuerde que es por causa de la enfermedad
- conteste la misma pregunta cada vez que se la haga, calmadamente
- sonría cada vez que le cuente la misma historia

USE RECORDATORIOS CUANDO SEAN NECESARIOS

- objetos tales como relojes y fotos de objetos podrían ayudar a contestar algunas preguntas que se repiten, por ejemplo, una foto de una cama en la puerta para que recuerde donde está el cuarto
- use notitas o un calendario, o un pizarrón para eventos importantes. Coloque estos recordatorios en un lugar donde todos lo puedan ver, como la puerta del refrigerador.

AYUDE A LA PERSONA

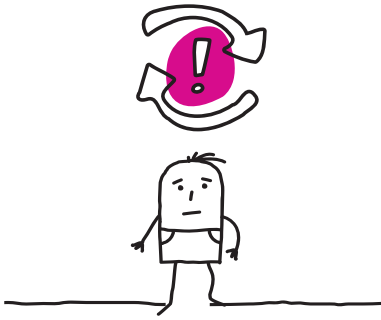
- escuche música, vea televisión, vaya de paseo o busque algo que le guste hacer para distraerlo
- recuerde que nadie tiene la culpa
- espere hasta el último momento para hablar sobre actividades que los pongan nerviosos, tales como: las visitas al médico o bañarse
- si usted está cansada puede reaccionar de manera negativa, y si la persona está segura, váyase a otro cuarto por un momento para calmarse respirando profundamente.



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Repeating



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might be:

- having problems remembering what they just said or what just happened
- repeating questions or stories because they feel nervous or afraid
- having trouble saying what they need or want



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

People with Alzheimer's or dementia often ask questions or tell stories over and over. While frustrating, it is not harmful. They are not doing this on purpose. This behavior is caused by changes in the brain.

WHAT CAN YOU DO?

THINK ABOUT WHY

- new place? new people? somewhere they find scary?
- they forget that the question was asked and/or answered
- they want your attention... to feel a connection with you
- maybe they are trying to tell you about a need... hunger, concern about someone or something, urge to go to the bathroom

ACCEPT THE BEHAVIOR

- stay calm and be patient, they can't change so you will need to
- don't argue or try to correct them
- breathe... and remember the disease is the reason
- calmly answer the question every time it's asked
- smile at the story every time it's told

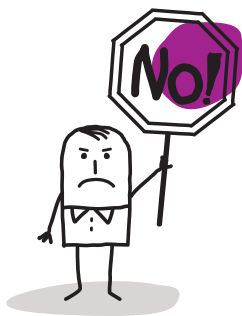
TRY REMINDERS

- use clocks or photos of items or objects to help with questions that are repeated
- post notes or a daily schedule in a place they often look
- get a big "white board" so you can write and erase information

WAYS TO HELP

- listen to music, watch TV, take a walk, or find something they like to do to get their mind on something else
- think first about how they are feeling and remind yourself it's not their fault
- wait until just beforehand to tell them about things that make them nervous like doctor's visits, bathing, or going out
- if you are tired and might react, and they are safe, go to another room for a bit to breathe

Resistencia



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Es muy posible que las personas con Alzheimer o demencia:

- tengan miedo o se sienten fuera de control
- se sienten apresurados
- no entienden lo que quieren de ellos
- se sienten abrumados
- sienten miedo de hacer una actividad nueva o que sea complicado

Algunas personas con Alzheimer o demencia se niegan a hacer actividades comunes tales como bañarse, o salir a algún lado como a las citas médicas. Esto puede ser muy frustrante para el cuidador.

¿QUÉ PUEDE HACER?

SEA COMPENSIVO Y COMPASIVO

- tome en cuenta los sentimientos de la persona
- escuche las inquietudes de la persona
- mantenga la calma y sea amable

SEA RESPETUOSO

- trate a la persona como un adulto
- el orgullo de la persona puede que rechace su ayuda
- permítale elegir y tomar decisiones sobre aspectos pequeños
- bríndeles privacidad para bañarse y vestirse

CREA UN PLAN CON ANTICIPACIÓN

- dele suficiente tiempo para alistarse
- ¿es posible dividir la tarea en pasos pequeños?
- si el rechazo de una actividad ó tarea sucede a la misma hora o lugar, cambie la hora del día o intente un enfoque distinto
- ¿hay alguien que pueda lograr que la persona coopere? Entonces, deje que esa persona haga el intento.

CUANDO LAS COSAS SE VUELVEN MUY FRUSTRANTES

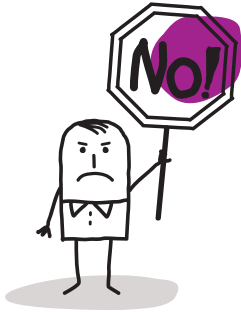
- distráigalos invitándoles en hacer algo que ellos disfruten
- aléjese o salga de la habitación e inténtelo de nuevo más tarde o si es posible, inténtelo otro día
- respire profundamente varias veces, mire videos cortos y agradables o busque otra manera de tranquilizarse
- únase a un grupo de apoyo o hable con un Consejero de Cuidadores para que le pueda dar nuevas ideas sobre cómo ayudar con el comportamiento y para que le ayude a sobrellevar la situación



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Resistance



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- feel afraid or out of control
- feel rushed or hurried
- not understand what is expected of them
- feel embarrassed and ashamed to ask for help
- feel overwhelmed
- be scared about doing a new activity or one that is complicated

Sometimes people with Alzheimer's or dementia refuse to do common activities, like bathing, or to go somewhere, like to the doctor's office. This can be very frustrating to the caregiver.

WHAT CAN YOU DO?

BE UNDERSTANDING AND COMFORTING

- consider their feelings
- listen to their concerns
- try to look and sound calm and pleasant

BE RESPECTFUL

- treat the person like an adult
- a strong sense of pride can make a person refuse your help
- allow them to make some small decisions and choices
- provide privacy for bathing and dressing

CREATE A PLAN AHEAD OF TIME

- allow enough time to get ready
- can the task be broken down into smaller steps?
- does this happen at the same time or place? If so, try another time of day or a different approach
- would someone else have better luck getting the person to cooperate? Let that person do it.

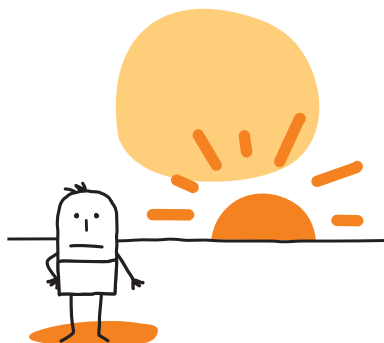
WHEN THINGS GET TOO FRUSTRATING

- change their attention to something that they enjoy
- step away or leave the room and try again later or, if possible, try it another day
- take several deep breaths, watch a few short funny videos or try another way to calm down
- join a support group or speak to a care counselor to get new ideas about how to help the behavior and to help you cope

 **Alzheimer's
LOS ANGELES**
844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Cambios al Atardecer



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden estar:

- muy cansados por la tarde
- confundidos porque hay menos luz en la casa
- asustados por las sombras
- respondiéndolo a sus sentimientos si usted está cansada



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Personas que tienen Alzheimer o demencia se pueden confundir o ponerse nerviosos por la tarde, especialmente cuando baja el sol. Esto se llama cambios al atardecer. A veces pueden ver o escuchar cosas que no están allí. Pueden acusar a los demás de cosas que no son ciertas, como robar o mentir, y ponerse a caminar de un lado a otro. Recuerde que no lo hacen a propósito o para molestar, si no que no pueden controlar ese comportamiento.

¿QUÉ PUEDE HACER?

HAGA CAMBIOS EN EL HOGAR

- encienda las luces por la tarde para hacer la casa más brillante
- baje el volumen (o apague) el televisor o la radio
- ponga música suave
- evite ruidos confusos o muy altos
- mantenga un espacio libre en donde la persona pueda caminar de un lado a otro

PONGA ATENCIÓN A LAS COMIDAS Y BEBIDAS

- sirva un almuerzo grande y una cena ligera
- limite el consumo de cafeína, azúcar, café, té y refrescos después de las 3PM
- manténgalos alejados de alcohol y cigarrillos

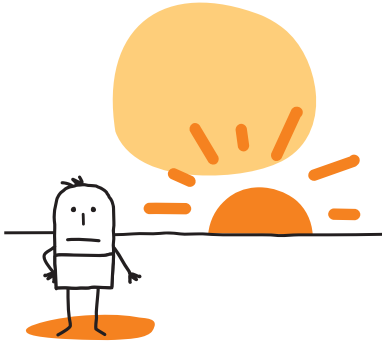
MANTENGA UNA RUTINA

- trate de mantener una rutina todos los días, como la hora de dormir y levantarse
- camine o baile con la persona con Alzheimer para que se cansen y así puedan dormir mejor por la noche
- cambie las actividades que causan enojo o ansiedad a la persona con Alzheimer por la mañana para cuando la persona esté más tranquila, por ejemplo: visitas al médico, bañarse o ir de compras

OTRAS IDEAS

- mantenga su actitud y tono de voz calmada
- sea flexible... si lo que hizo no funcionó, después de un par de minutos trate algo nuevo
- diga o haga algo que tranquilice a la persona
- trate una actividad nueva, como organizar monedas o bailar

Sundowning



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might be:

- more tired in the late afternoon
- confused by changing amounts of light
- scared by shadows
- reacting to your feelings of being tired



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

People with Alzheimer's or dementia may become more confused or nervous later in the day, often as the sun sets. This is called sundowning. They may see or hear things that are not there. They may accuse people of things that are not true, like stealing or lying, and may pace or walk back and forth. This is not done on purpose, and people with dementia cannot control it.

WHAT CAN YOU DO?

MAKE CHANGES AT HOME

- turn lights on early in the afternoon to make the house brighter
- turn down (or turn off) the television or radio
- turn on soothing music
- avoid loud or confusing noises
- clear a path for the person to walk back and forth

PAY ATTENTION TO MEALS AND SNACKS

- provide a large meal at lunch and a light meal at dinner
- allow less caffeine, sugar, coffee, tea, and soda after 3PM
- remove access to alcohol and cigarettes

KEEP A SCHEDULE

- make going to bed and waking up at the same time every day
- take walks or dance to use up extra energy
- plan doctor visits, outings, baths in the morning

OTHER IDEAS

- be calm and reassuring
- be flexible... if one idea doesn't work, try another
- comfort her and say or do something to calm her fears
- try a new activity, like sorting coins or dancing

Uso del baño



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- tener poco control de sus funciones corporales
- estar tomando medicamentos que los hacen orinar mucho
- olvidar para qué sirven el baño y el inodoro
- sentirse avergonzados de pedir ayuda
- no encontrar el baño a tiempo
- no poder quitarse la ropa a tiempo



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Personas con la enfermedad de Alzheimer o demencia pueden tener accidentes cuando necesitan ir al baño.

¿QUÉ PUEDE HACER?

DARSE TIEMPO SUFICIENTE Y MANTENERSE POSITIVO

- de tiempo adicional... sea paciente... no apesure
- mantenga la calma y la voz suave
- de instrucciones sencillas de un solo paso — “caminemos por acá, bien, ahora entremos aquí”
- considere que la persona puede sentirse avergonzado al tener que quitarse la ropa delante de usted o de una persona del sexo opuesto

TRATE DE FACILITAR LAS COSAS

- utilice ropa que sea fácil de poner y de quitar: como pantalones con cintura elástica o velcro en lugar de botones
- siente a la persona cerca del baño para que no tenga que caminar muy lejos
- mantenga una luz prendida en el baño para que se pueda ver cuando sea necesario
- use un asiento de inodoro de color brillante para poder distinguirlo con facilidad
- instale un asiento de inodoro elevado con barras de seguridad para sujetarse; algunas personas tienen la sensación de caerse cuando se sientan en un inodoro bajo
- saque o cubra cualquier cosa que se pueda confundir con un inodoro, como el bote de basura, por ejemplo

MANTENGA UN HORARIO

- establezca un horario regular para ir al baño: al despertarse, antes y después de cada comida, y justo antes de acostarse a dormir
- limite el consumo de agua y otras bebidas antes de dormir

LOS ACCIDENTES SUCEDEN

- sea comprensible cuando pasen accidentes
- mantenga la calma y consuele a la persona si se altera
- tenga suministros listos, tales como: ropa y toallas húmedas
- si la persona tiene accidentes súbitos o con mayor frecuencia, hable con el doctor sobre las posibles causas — por ejemplo, un medicamento nuevo o una infección

Toileting



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- have poor control of their body functions
- be taking medications that cause them to urinate a lot
- forget what the bathroom and toilet are used for
- feel embarrassed and ashamed to ask for help
- might not be able to find the bathroom in time
- might not be able to remove their clothes in time



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

People with Alzheimer's disease or dementia can have accidents when they want to go to the bathroom.

WHAT CAN YOU DO?

ALLOW TIME & BE POSITIVE

- plan for extra time... be patient... don't rush
- stay calm and use a gentle voice
- give one step directions — "let's walk this way, let's come in here"
- think about if the person is embarrassed to get undressed in front of you or a person of a different sex

KEEP THINGS SIMPLE

- find clothes that are easy to take on and off, such as pants with an elastic waist or Velcro instead of buttons
- try to seat the person closer to the bathroom so they don't need to walk as far
- keep a light on in the bathroom so it can be seen when needed
- use a toilet seat with a bright color so that it can be seen easily
- install a raised toilet seat and grab bars – some individuals feel like they are falling when sitting down on a low toilet
- remove anything that looks like a toilet, such as a trash can

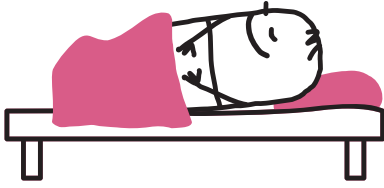
KEEP A SCHEDULE

- create a regular schedule for using the toilet: when they wake up, before and after meals, and just before bed
- limit water and other drinks close to bedtime

ACCIDENTS HAPPEN

- be understanding when accidents happen
- stay calm and comfort the person if they are upset
- be prepared with supplies, such as extra clothes and wipes
- if accidents happen suddenly or more often, talk with their doctor about possible reasons — for example, a new medication or an infection may cause this to happen

Dormir



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Hay muchas razones porque las personas tienen problemas para dormir:

- cambios en el cerebro pueden afectar el “reloj” natural del cuerpo – el cuerpo puede sentirse despierto durante la noche y con sueño durante el día.
- el dolor causado por la artritis u otras enfermedades pueden despertar a la persona
- la persona necesita ir al baño
- la persona puede tener problemas para respirar mientras duerme; esto puede causar ronquidos fuertes
- sentirse muy triste o nerviosa puede despertar a la persona

Los problemas para dormir son comunes para las personas que viven con la enfermedad de Alzhéimer u otra clase de demencia. Muchas personas se sienten inquietas durante la noche y se sienten cansadas durante el día. El no dormir suficiente puede provocar otros problemas de salud.

¿QUE PUEDE HACER USTED?

MANTENER UN PROGRAMA FIJO:

- comience cada mañana a la misma hora y de la misma manera
- mantenga a la persona lo más activa posible durante el día-caminatas, jardinería, y otras actividades de día son buenas
- evite siestas por las tardes
- asegúrese de mantener la misma rutina relajada a la hora de acostarse

OTRAS COSAS QUE PUEDE HACER:

- asegúrese de que haya suficiente luz durante el día
- mantenga todo oscuro y en silencio por la noche
- si la persona realmente desea estar despierta por la noche, no la obligue a acostarse o dormir
- evite darle café, té, chocolate, o los refrescos con cafeína después de las 2 de la tarde
- evite darle muchos líquidos por la tarde
- mantenga una luz encendida en el baño para evitar accidentes
- darles masajes pueden ayudar a algunas personas

HABLE CON EL MEDICO SI LA PERSONA:

- tiene dolor
- ronca mucho
- va mucho al baño
- parece muy triste o nerviosa

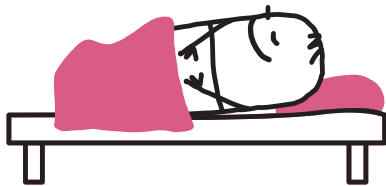
No le de pastillas para dormir de ninguna clase sin antes consultar con un médico. Estos medicamentos pueden causar confusión y caídas.



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)

Sleeping



Sleeping problems are common for people living with Alzheimer's or other dementias. Many people are restless at night and feel tired during the day. Poor sleep can also lead to other health problems.

WHAT CAN YOU DO?

KEEP A REGULAR SCHEDULE

- begin each morning at the same time and the same way
- keep them as active as possible during the day-walks, gardening, and other daytime activity is good
- avoid naps later in the day
- make sure to keep the same relaxing routine before bedtime

OTHER THINGS YOU CAN DO

- provide as much bright light as possible during the day
- if they really want to be up at night, do not force them to be in bed or to sleep
- keep everything quiet and dark at nights
- help them avoid drinking coffee, tea, or soda with caffeine after 2PM
- give less liquids in the evening
- keep a light on in the bathroom to avoid accidents
- massages may help some people

SPEAK WITH A DOCTOR IF:

- they have pain
- they snore badly
- they go to the bathroom a lot
- they seem very sad or nervous

Don't use sleep medicines of any kind without speaking with a doctor first. Sleep medicines can cause confusion and falls.

WHY DOES THIS HAPPEN?

Changes in sleep can happen for many reasons:

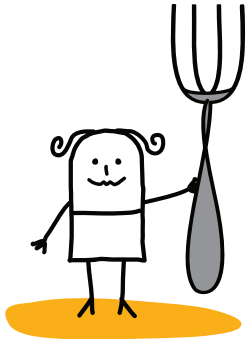
- changes in the brain may cause the body's natural "clock" to change – the body can feel awake during the night and sleepy during the day
- pain from arthritis or other illnesses can wake the person
- the person needs to go to the bathroom
- the person may have problems breathing while they sleep; this can cause loud snoring
- feeling very sad or nervous can wake the person



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)

Comer y Beber



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Los cambios en el cerebro pueden hacer que las personas con la enfermedad de Alzheimer u otras demencias:

- olviden que han comido
- olviden pedir agua o comida
- olviden cómo usar tenedores, cucharas, y cuchillos
- se confundan si hay demasiadas opciones
- se confundan si hay demasiado ruido

En las últimas etapas de la enfermedad pueden:

- sentir que se están ahogando
- volverse desordenados
- perder interés en comer

Algunas personas que viven con la enfermedad de Alzheimer u otras demencias tienen problemas para comer y beber. Esto puede causar que se sientan débil o que se enfermen, también puede empeorar la confusión

¿QUÉ PUEDE HACER?

HÁGALO FÁCIL

- haga las cosas de la misma manera cada vez que comen
- sirva las comidas en un lugar familiar y tranquilo
- coma con ellos para que lo vean comer también
- haga que el plato tenga un color diferente al de la mesa
- use colores sólidos, sin diseños
- no ofrezca demasiadas opciones de comida

APÓYELOS

- ayúdeles a que coman despacio y con tranquilidad
- no se preocupe por los derrames y el desorden
- use vasos sin derrames o pajillas

HAGA QUE COMER SEA FÁCIL

- sírvales de comer cuando estén sentados
- intente servir 5 a 6 comidas pequeñas
- deles alimentos que pueden agarrar con los dedos
- no use alimentos muy calientes o fríos

HABLE CON EL MÉDICO SI:

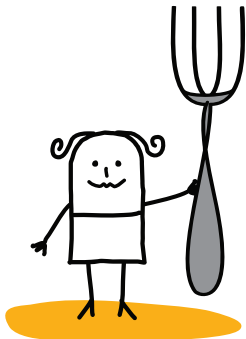
- de repente se vuelven más confusos
- se ahogan con frecuencia
- siguen perdiendo peso



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)

Eating & Drinking



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- forget that they have eaten
- forget to ask for water or food
- get confused if there are too many choices
- forget how to use forks, spoons, knives
- get confused if there is too much noise

In the later stages of the disease they may:

- feel like they are choking
- become messy
- lose interest in eating

Some people living with Alzheimer's or other dementias have problems with eating and drinking. This may cause illness or weakness, and it can make confusion worse.

WHAT CAN YOU DO?

KEEP IT SIMPLE

- do things the same way at every meal
- serve meals in a familiar, quiet place
- eat with them so that they see you eat, too
- make the plate a different color than the table
- use solid colors – not patterns
- don't offer too many food choices

SUPPORT THEM

- make meals peaceful and slow
- don't worry about spills and messes – they happen!
- use no-spill cups or straws

MAKE EATING EASY

- feed them when they are sitting up
- try serving 5-6 small meals
- try foods they can pick up with their fingers
- don't use very hot or very cold foods

SPEAK WITH A DOCTOR IF:

- they suddenly become more confused
- they choke often
- they keep losing weight



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)

Depresión y Tristeza



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas que viven con la enfermedad de Alzheimer o demencia pueden:

- estar tristes por los cambios que les suceden
- preocuparse del futuro
- sentirse tristes
- sentirse avergonzados de hablar con otros

Los cambios en el cerebro causados por la enfermedad pueden hacer que la persona pierda interés en la vida.



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)

Es común que las personas que viven con la enfermedad de Alzheimer o demencia se pongan tristes o deprimidas. Pueden dejar de ver amigos o sentirse solos porque sus amistades dejan de verlos. Pueden perder interés en las cosas que hacían antes. La tristeza puede hacer que dejen de comer, tengan problemas al dormir o que duerman todo el tiempo. Estos podrían ser signos de depresión.

¿QUE PUEDE HACER USTED?

ACTIVIDADES

- haga un plan cada día para mantenerlos activos
- anímelos a que hagan ejercicio y actividades que les gusten
- lean cuentos, escuchen música, vean shows divertidos
- cocine comidas favoritas y ponga música agradable
- encuentre actividades para hacer con otras personas
- piense en llevarlos a una guardería para adultos

PLATIQUE CON ELLOS

- pregúnteles cómo se sienten
- no les diga que estén más “alegres” o que “hagan más esfuerzos”
- consuélelos, hágalos saber que no hay ningún peligro y que ellos son importantes
- si les gustan los abrazos, abrácelos cuando estén tristes
- encuentre un consejero que sepa sobre la depresión y demencia

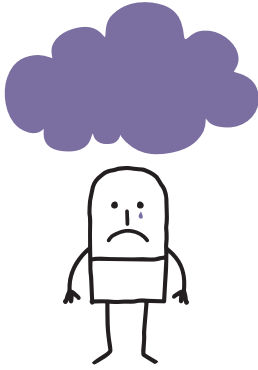
MANTENIENDO EL HOGAR SEGURO

- quite las pistolas
- guarde cuchillos con filo
- esconda el alcohol y los medicamentos
- esconda químicos o venenos

HABLE CON EL DOCTOR SI ELLOS:

- hablan sobre hacerse daño a si mismo
- pierden bastante peso
- duermen todo el tiempo

Depression & Sadness



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- be sad about the changes happening to them
- worry about the future
- feel alone
- feel embarrassed to talk with people
- get confused if there is too much noise

Sometimes changes in the brain make the person lose interest in life.

It is common for people living with Alzheimer's or dementia to become sad or depressed. They may stop seeing friends or become lonely because friends stop seeing them. They may lose interest in the things they used to do. The sadness can make them stop eating, have trouble sleeping, or make them sleep all the time. These can be signs of depression.

WHAT CAN YOU DO?

ACTIVITIES

- make a daily plan to keep them active
- encourage exercise and pleasant physical activity
- tell stories, listen to music, watch funny shows
- cook favorite foods and play pleasant music
- find things to do with other people
- think about using an adult day care center

TALK WITH THEM

- ask how they are feeling
- don't tell them to "cheer up" or "try harder"
- comfort them, let them know that they are safe and that you care about them
- hug them if they enjoy hugs
- find a counselor who knows about depression and dementia

MAKE HOME SAFE

- remove guns
- lock up sharp knives
- hide alcohol and medicines
- lock up poisons

SPEAK WITH A DOCTOR IF THEY:

- talk about hurting themselves
- lose a lot of weight
- sleep all the time



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)