

INFOGRAFÍAS CON CONSEJOS SOBRE CUIDADOS EN ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS

Índice

1. Hidratación y cuidado de la piel	2
2. Caídas: consejos prácticos	3
3. Rutina diaria en personas con alzhéimer: descanso	4
4. Cuidados en los pies en personas con alzhéimer	5
5. ¿Qué hacer ante una caída?	6
6. Seguridad en el hogar para personas con alzhéimer	7
7. Riesgo de pérdida de personas con alzhéimer	8
8. Tiempo de ocio en personas con alzhéimer	9
9. Cuidados de las sondas de personas con alzhéimer	10
10. Cuidados en las úlceras por presión	11
11. Vestir y arreglar a una persona con alzhéimer	12
12. Movilidad en personas con alzhéimer	13

1. Hidratación y cuidado de la piel



2. Caídas: consejos prácticos

CAÍDAS CONSEJOS PRACTICOS

IDENTIFICAR LOS FACTORES DE RIESGO

Marcha irregular, anda con miedo o dolor, la desorientación y confusión, la inmovilidad progresiva.

CONTROLAR LA MEDICACIÓN PAUTADA

Antiparkinsonianos, analgésicos narcóticos, psicótropos y tranquilizantes, diuréticos, antihipertensivos y cardiotónicos.

FAVORECER LA CAPACIDAD FUNCIONAL

Ejercicios adaptados para el paciente

LA SOBREPOTECCIÓN O LAS PRISAS SON UN ENEMIGO QUE POTENCIA LA DEPENDENCIA

No hacer las cosas que el enfermo no puede realizar.

LEVANTARLE LENTA Y PROGRESIVAMENTE DE LA CAMA

Primero incorporar el tronco, luego sentarle en la cama y después levantarlo

EXPLICARLE QUE EL USO DE AYUDAS MECÁNICAS NO ES ALGO LIMITANTE NI VERGONZOSO

Bastones, andadores, sillas de ruedas...

ADECUAR EL DOMICILIO, BAÑO Y SU HABITACIÓN

Evitar la sobrecarga de muebles, alfombras, buena iluminación...

@CRE_Alzheimer

3. Rutina diaria en personas con alzhéimer: descanso

DESCANSO

HORA DE LEVANTARSE

Fijar la misma hora todos los días
Tratar de respetarlos en la medida de lo posible
Tener tacto y paciencia para evitar que se asusten
Sentarlos en el borde de la cama 5 min antes de incorporarlos

HORA DE LA SIESTA

Máximo 45 min
NO en la cama
Evitar despertares bruscos

HORA DE ACOSTARSE

Intentar mantener el mismo horario de sueño
Ambiente cálido y tranquilo (sin ruidos, luces, etc.)
Ropa cómoda

RUTINA DIARIA
EN PERSONAS CON ALZHÉIMER

@CRE_Alzheimer

4. Cuidados en los pies en personas con alzhéimer



5. ¿Qué hacer ante una caída?

¿QUÉ HACER ANTE UNA CAÍDA?

INFOGRAFÍA
CRE Alzheimer



@CRE_Alzheimer

6. Seguridad en el hogar para personas con alzhéimer

SEGURIDAD EN EL HOGAR



@CRE_Alzheimer

7. Riesgo de pérdida de personas con alzhéimer

RIESGO DE PÉRDIDA



@CRE_Alzheimer

8. Tiempo de ocio en personas con alzhéimer

Tiempo de ocio en personas con alzhéimer



@CRE Alzheimer

9. Cuidados de las sondas de personas con alzhéimer



10. Cuidados en las úlceras por presión



11. Vestir y arreglar a una persona con alzhéimer

VESTIR Y ARREGLAR



-  Si es posible, terminar de arreglarle ante el espejo, lo que le ayudará a que sea capaz de reconocerse durante más tiempo.
-  Elegir con el enfermo la ropa que va a ponerse al día siguiente, dejándola colocada en el orden en que deberá ponérsela.
-  Cambiar los botones y cremalleras por tiras de velcro y utilizar prendas de una sola pieza elásticas y no ajustadas.
-  No anticiparse ni meter prisa. Dejar tiempo para que el paciente se vista él mismo y, si no es capaz, primero intentar darle órdenes sencillas.
-  No pensar que ya no puede hacer nada. Quizás sólo necesita su indicación.
-  Colocar en el armario sólo la ropa de temporada, identificando con dibujos donde se encuentra cada prenda.
-  Hacer que el enfermo guarde sus cosas siempre en el mismo sitio. Así es más difícil que se le olvide.
-  Es conveniente sustituir los zapatos de cordones por otros con cierre adhesivo, de suela antideslizante, sin tacones y de horma ancha.

12. Movilidad en personas con alzhéimer

Movilidad en personas con alzhéimer

- 1 Poner música dinámica y animarle a bailar moviendo todo el cuerpo.
- 2 Procurar al enfermo la ayuda necesaria para poder desplazarse con la mayor autonomía posible.
- 3 Realizar ejercicios sencillos como aplaudir, agitar un pañuelo o decir adiós con la mano resulta muy útil.
- 4 La actividad más sencilla es salir a pasear.

Resulta gratificante ir por los lugares que le gustaban tranquilamente y haciendo pequeñas paradas para descansar.

Antes de realizar los traslados en sillas de ruedas, probar a utilizar un bastón, ayuda humana o un andador.