

# Para su información... Cuídense

SPANISH | ENGLISH

Si le han diagnosticado con demencia, esta ficha informativa puede serle útil porque sugiere varias maneras para que se cuide e identifica a las personas que pueden ayudarle a hacerlo.

El diagnóstico de demencia puede haber sido un tremendo choque emocional para usted, así como para sus familiares y amigos. Sin embargo, hay muchas maneras de asegurar que usted permanezca independiente por mucho tiempo y siga disfrutando de la vida.

## Su salud

Siempre es importante mantener una buena salud.

### Algunas sugerencias

- En consulta con su médico, haga ejercicios regularmente y manténgase activo. Usted puede caminar, trabajar en el jardín o continuar con otras actividades que le den placer, aunque quizás necesite modificarlas
- Coma una dieta equilibrada
- Descanse cuando se sienta cansado
- Practique la relajación regular todos los días
- Limite el consumo de alcohol. En algunas personas el alcohol puede empeorar los problemas de la memoria
- Asegúrese de tomar sus medicamentos tal como se los recetaron: un pastillero (dosificador) puede ser útil para que organice sus medicamentos. El farmacéutico puede, cada tanto, ordenarle las tabletas en el pastillero
- Hágase una revisión completa de salud regularmente

## Sus sentimientos

Los cambios causados por la demencia pueden despertar muchas emociones diferentes. Estos sentimientos son muy comunes y el compartirlos puede ayudar. Hable con alguien de

confianza. También puede unirse a un grupo de apoyo y conocer a otras personas con demencia para compartir experiencias e ideas sobre cómo hacer frente a la enfermedad.

## El control de la pérdida de la memoria

Si bien usted puede recordar claramente los acontecimientos del pasado remoto, puede que le cueste más recordar los acontecimientos recientes. Es posible que tenga dificultad para seguir el paso del tiempo y para acordarse de personas y lugares. Habrá días en los que su memoria será mejor que en otros. Aunque esto sea desconcertante, este tipo de fluctuación es normal.

### Algunas sugerencias

- Use un diario o una libreta de apuntes para escribir las tareas importantes que quiere recordar y trate de tenerlos con usted todo el tiempo.

### Puede apuntar:

- Las citas o una lista de las cosas que tiene que hacer
- Los números de teléfono importantes, incluyendo el suyo y los que puede necesitar en caso de emergencia
- Los nombres y las fotos de las personas a quienes ve regularmente. Identifique las fotos con sus nombres y su relación con usted: hijo, amigo, etc.
- Su dirección y un mapa que muestre la ubicación de su casa
- Las anotaciones sobre sus actividades diarias, si quiere recordarlas
- Cualquier pensamiento o idea que quiera mantener

National Dementia Helpline 1800 100 500

[dementia.org.au](http://dementia.org.au)

- Emplace un pizarrón acrílico o un tablero de anuncios en un lugar visible, como en la cocina, y úselos para anotar las cosas importantes que tiene que recordar para el día o la semana
- Escriba los números de teléfono en tamaño grande y posícelos cerca del teléfono. Incluya los números de emergencia, así como una descripción de su domicilio
- Identifique los armarios y cajones con los nombres o las imágenes que representen el contenido; por ejemplo, platos, cuchillos y tenedores
- Reserve un lugar especial para los artículos importantes, tales como anteojos, billetera y medicamentos
- Marque los días en el calendario para llevar la cuenta del paso del tiempo
- Pídale a sus amigos y familiares que, para refrescarle la memoria, le llamen antes de visitarle

### En el transcurso del día

Puede que le resulte más difícil hacer las cosas que antes hizo con facilidad. Por ejemplo, preparar las comidas o manejar su dinero o llevar el balance en su talonario de cheques puede ser más dificultoso, o tomarle más tiempo que antes.

#### Algunas sugerencias

- Dése más tiempo; no deje que le apuren
- Si algo es demasiado difícil, trate de descansar por un tiempo
- Trate de dividir la tarea en partes más cortas y llévelas a cabo una a una
- Pida a los demás que le ayuden con las tareas difíciles, o tal vez con parte de las tareas

### Comunicación con otras personas

Es importante que mantenga sus contactos sociales. A veces, puede que le cueste recordar las palabras adecuadas para expresar sus pensamientos y comprender lo que dice la gente.

#### Algunas sugerencias

- Tómese su tiempo
- Explique a las personas que usted tiene una enfermedad que le afecta la memoria, el razonamiento y/o la comunicación

- Si no entiende lo que le dice alguien, pídale que lo repita
- No dude en pedirlo muchas veces
- Si hay mucha gente o el ruido le molesta, busque un lugar tranquilo
- Si pierde el hilo de lo que está diciendo, no se preocupe, no importa si lo olvidó porque puede que lo recuerde más tarde

### Ubicándose

Puede haber días en que no reconozca un ambiente que normalmente le es familiar.

#### Algunas sugerencias

- Si le gusta salir a caminar, trate de tomar la misma ruta todas las veces
- No dude en pedir ayuda
- Explique a las personas que usted tiene una condición que le afecta la memoria y que necesita ayuda
- Trate de portar un documento de identidad en todo momento, con su nombre, dirección, número de teléfono y contactos de emergencia. Lo puede llevar en un bolso o en el bolsillo, o grabado en una pulsera. Mantenga al día esta información
- Considere la compra de un brazalete o collar en que estén registrados todos sus detalles que esté conectado a un servicio de ayuda de emergencia las 24 horas

#### Este texto está basado en:

*I'm told I have dementia,*  
Alzheimer's Society, UK

*Just for you,* Alzheimer's Society of Canada

### MAS INFORMACION

Dementia Australia ofrece apoyo, información, educación y asesoramiento. Llame a National Dementia Helpline (Línea nacional de ayuda a la demencia) al **1800 100 500**, o visite nuestro sitio web en [dementia.org.au](http://dementia.org.au)



Para intérpretes en castellano, llame a Translating and Interpreting Service al **131 450**

# About you...

## Looking after yourself

If you have been diagnosed with dementia, this Help Sheet may be useful. It suggests ways to look after yourself and some people who can assist you to do this.

Being diagnosed with dementia might have come as a shock to you, as well as your family and friends. However, there is much that you can do to ensure that you remain independent for as possible and continue to enjoy life.

### Your health

It is always important to maintain good health.

#### Some suggestions

- In consultation with your doctor, exercise regularly and stay active. This might include walking, gardening or continuing with other activities you enjoy, even though you may need to modify them
- Eat a balanced diet
- Rest when you are tired
- Incorporate regular relaxation into your day
- Limit your intake of alcohol. For some people alcohol can make memory problems worse
- Ensure you are taking medication as prescribed – a pillbox (dosette) can help organise your medication. The chemist can sort tablets into the dosette on a regular basis
- Have a regular general health check up

### Your feelings

Experiencing the changes caused by dementia may bring about a range of different emotions. Having such feelings is very common and it may help to share them. Talk to someone you are comfortable with

and trust. You might also like to join a support group and meet others who have dementia to share experiences and ideas for dealing with the condition.

### Managing with memory loss

While you may clearly remember events from long ago, recent events may be harder to recall. You may have difficulty keeping track of time, people and places. There will be days when your memory is better than others. Though unsettling, this type of fluctuation is normal.

#### Some suggestions

- Keep a diary or note book of important things to remember and try to have it with you all the time.

#### It may contain:

- Appointments or a list of things to do
- Important phone numbers, including your own and ones that may be needed in an emergency
- Names and photos of people you see regularly. Label photos with names and their connection to you such as son, friend, etc.
- Your address and a map showing where your home is
- A record of your daily activities to look back on
- Any thoughts or ideas you want to hold on to

- Put up a whiteboard or pin board in a prominent place such as the kitchen and use it to write important things to remember for the day or week
- Telephone numbers written in large print and put up by the telephone can be helpful. Include emergency numbers, as well as a description of where you live
- Label cupboards and drawers with words or pictures that describe the contents, for example dishes, knives and forks
- Keep a special place for important items such as glasses, wallet and medications
- Marking off days on the calendar is a way of keeping track of the time
- Ask family and friends to ring just before coming to visit as an extra reminder

### Getting through the day

You may find it harder to do the things you once did easily. For example, preparing meals or managing your money and balancing your cheque book may become more difficult, or take more time than it used to.

#### Some suggestions

- Give yourself more time; don't let others hurry you
- If something is too difficult, try taking a break for a while
- Try breaking a task down into smaller steps and take one at a time
- Arrange for others to help you with difficult tasks, or perhaps with parts of tasks

### Talking to others

It is important to keep up your social contacts. Finding the right words to express your thoughts and understanding what people are saying can be difficult at times.

#### Some suggestions

- Take your time
- Let people know you have a condition that affects your memory, your ability to think and/or communicate

- If you did not understand what someone says, ask them to repeat it
- It IS okay to ask over and over again
- If too many people or too much noise bothers you, find a quiet place
- If you lose a thought, let it go – it is okay if you forget it – it may come back later

### Finding your way

There may be days when things that are usually familiar to you become unfamiliar.

#### Some suggestions

- If you enjoy taking a walk, try to take the same route each time
- Don't be afraid to ask for help
- Explain to people that you have a condition that affects your memory and that you need some assistance
- Try to carry identification at all times, including your name, address, phone number and emergency contact. This can be carried in a bag or pocket, or engraved on a bracelet. Keep this information up to date
- Consider getting a bracelet or necklace which is linked to a 24-hour emergency assistance service with all your details registered

#### Based on:

*I'm told I have dementia,*  
Alzheimer's Society, UK

*Just for you,* Alzheimer's Society of Canada

### FURTHER INFORMATION

Dementia Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at [dementia.org.au](http://dementia.org.au)



Interpreter

For language assistance phone the  
Translating and Interpreting Service on  
**131 450**