



ELIZABETH AND TAB
WILLIAMS
ADULT DAY CENTER

MEALS-ON-WHEELS

HELP LINE

HOME CARE

LIVING-AT-HOME

SENIOR LUNCH

ELDER CARE CHOICES

Senior Services, Inc.

2895 Shorefair Drive

Winston-Salem, NC 27105

seniorservicesinc.org

336-725-0907

Consejos para ayudarlos a usted y a sus seres queridos a atravesar la transición

Si bien contamos los días que faltan para nuestro próximo traslado, también entendemos que reubicar el Williams Adult Day Center podrá presentar algunos desafíos, especialmente para las personas que sufren demencia. Esperamos minimizarlos en la mayor medida posible para las familias a las que atendemos y lo invitamos a comunicarse con el equipo del Williams Adult Day Center para transmitir sus preguntas o necesidades así podremos ayudarlo, si fuere procedente.

Toda alteración de la rutina de las personas que sufren demencia puede causar una reacción física, conductual y emocional llamada trauma por traslado (o síndrome de estrés por traslado). Una perturbación mayor por lo general deriva en una respuesta mayor o más intensa. Es importante recordar que estas respuestas o conductas son métodos de comunicación para su ser querido. Las conductas que usted puede experimentar u observar son:

- Crisis emocionales o físicas, o retraimiento.
- Llanto, respiración agitada, tristeza, excitación o ira.
- Estimulación, inquietud, deambular o ser incapaz de relajarse o descansar.
- Conductas repetitivas.
- Hablar sobre alucinaciones (por lo general con personas o animales).
- Delirios (creencias falsas), incluso algunos que son acusatorios o perturbadores.

Si su ser querido presenta dichas conductas, escúchelo con el corazón para entender lo que quiere decir. ¿Podría sentirse asustado? ¿Frustrado? ¿Ansioso? ¿Algo más?

El equipo del Williams Adult Day Center quiere ayudarlo a entender estas conductas y brindarle consejos sobre cómo afrontarlas.

Consejos útiles

Domine el Ambiente:

Asegúrese de que el ambiente del hogar sea seguro, tranquilo y confortable. De ser posible, acomode el desorden y reduzca los ruidos (teléfonos que suenan, ruido del televisor, hablar fuerte/gritar, etc.). Para algunas personas, la luz baja o cálida puede transmitir tranquilidad. En su caso, agregue música relajante. Cierre las cortinas o persianas para reducir el reflejo.

Susurrar es una táctica muy eficaz para reducir el ruido y el nivel emocional de toda la habitación. Una vez que usted comienza a susurrar, las demás personas que lo rodean probablemente hagan lo mismo. Esto es muy difícil de hacer ya que es extraño. Queremos unificar el ruido con ruido. En su lugar, intente susurrar para que lo escuchen.

Sea entusiasta: si está entusiasmado con el centro nuevo, su ser querido también lo estará. Su ser querido reproducirá sus sonrisas y entusiasmo cuando lo lleve y cuando lo retire del lugar. Pregúntele cómo le fue con oraciones cortas y específicas, que sean fáciles de responder. Mantenga una postura positiva, incluso si su ser querido le comunica que tuvo un mal día. Hable con un miembro del equipo sobre sus inquietudes.

Proyecte confianza: incluso si siente ansiedad por la mudanza, proyecte confianza en el equipo y los cambios. Asegúrele a su ser querido de que los mismos miembros del equipo, participantes y actividades permanecerán en el centro nuevo. Y de que también podrá hacer amigos nuevos. Informe a un miembro del equipo si siente ansiedad o si tiene preguntas, ¡permítanos que también lo ayudemos con la transición!

Ira: a veces, su ser querido se enoja porque sólo quiere que lo escuchen o que lo tomen en serio. Puede tranquilizarse si usted lo escucha y entiende su queja y transmite su intención de dar seguimiento o hacer algo para ayudarlo. (Use su intuición aquí. Si hablar sobre un tema que lo enoja lo hará sentirse más molesto, use la técnica para tratar la ansiedad que se menciona a continuación). *Tenga en cuenta: en un pequeño porcentaje de personas con demencia, la ira puede tornarse agresiva desde el punto de vista físico, y usted deberá estar atento para garantizar su seguridad y la de su ser querido, en tal caso. Siempre es una buena idea apartar y guardar bajo llave los elementos del hogar que pueden ser dañinos. Llame al personal de apoyo o de emergencia para distenderse, en caso de necesitarlo.*

Ansiedad: es algo que desea contrarrestar y espera que su ser querido también haga lo mismo. Hable con una voz más baja, más despacio y con confianza. Si desea estar tranquilo y calmo, asegúrese de que su ser querido tenga menos para procesar. De corresponder, estire el brazo y tome su mano o abrácelo. Haga hincapié en la respiración profunda para invitarlo a que haga lo mismo que usted. Sea consciente de su propio lenguaje corporal y úselo para proyectar paz y seguridad.

Alucinaciones: las alucinaciones y los delirios pueden empeorar con el aumento del estrés. Por lo general, las alucinaciones se refieren a niños, seres queridos que han fallecido o incluso animales. No deben alarmar a su ser querido, pero enterarse de ellas puede asustarlo. La clave para manejar la situación es abstenerse de discutir sobre su presencia. Su ser querido cree que son muy reales. Usted puede optar por hacerle preguntas sobre lo que ve la persona o puede optar por no hablar sobre ellas y desviar la atención hacia un tema de interés diferente cuando su ser querido las mencione. Hable con el médico si las alucinaciones son frecuentes o problemáticas.

Delirios: los delirios pueden ser más difíciles porque son falacias que su ser querido cree. Las acusaciones son el tipo de delirio más frecuente, pero algunas demencias del lóbulo frontal pueden producir delirios perturbadores y aterradores. Si su ser querido tiene delirios, especialmente los aterradores, asegúrese de que esté a salvo e infórmelo a su médico. Hable con un miembro del equipo para que le brinde recursos de apoyo.

Prácticas basadas en la evidencia para reducir el estrés

Durante este período de adaptación, es fundamental controlar el estrés. Usted puede aplicar las siguientes técnicas solo para controlar su propio estrés o con su ser querido para ayudarlo a controlar su estrés.

-Arraigo (grounding): tómese unos minutos todos los días para relajarse y recargar energía. Siéntese al sol durante quince minutos por día. Quítese el calzado y sienta el césped debajo de los pies. Concéntrese en su cosquilleo y en que el suelo es sólido. Absorba el ambiente natural que lo rodea.

-Respiración profunda: inspire contando hasta cuatro y expire contando hasta ocho. Repítalo tres veces. Está demostrado que aumenta la dopamina y la serotonina en el cerebro. Son hormonas que dan sensación de bienestar. A medida que respira, visualice un globo en su abdomen inferior que usted infla cuando inspira y desinfla al expirar. Está demostrado que respirar profundamente todos los días reduce el estrés y produce efectos a largo plazo en el cuerpo.