



LA SOLEDAD:

La soledad es uno de nuestros grandes enemigos, ya que no implica solo no tener un buen estado físico sino también emocional.

- Es importante dedicar todos los días un tiempo a realizar una actividad que nos guste.
- Debemos buscar apoyo en familia y amigos.
- Informarnos en asociaciones de vecinos cercanas sobre las actividades que realizan lo que nos ayudará también a conocer nuevas amistades.



¿CÓMO DEBO ACTUAR ANTE...?

EL ALZHEIMER:

- Estableceremos una rutina diaria.
- Cuando se equivoque no confrontaremos.
- Aquellas actividades que ya no sabe realizar, no intentaremos que las recupere (como utilizar un cuchillo).
- Evitaremos realizar cambios en su entorno.
- Puede que no se reconozca físicamente, por lo que taparemos los espejos.
- Hablarle sobre acontecimientos del pasado para hacerle recordar.
- Hablarle con frases cortas y con calma.
- Darle tiempo para que conteste a nuestras preguntas y no terminar las frases por él.
- Entorno tranquilo (eliminar el estrés, hablar con tranquilidad, poner música relajante)



LAS ALUCINACIONES:



- Las alucinaciones son ideas irreales pero que la persona las escucha o ve como reales sin haber un objeto que las produzca.
- Buscaremos asesoramiento profesional, para valorar la necesidad de medicación o si ésta es la causante.
- Si la alucinación no conlleva peligro, no intervenimos, puesto que si la negamos podemos generarle irritación.
- Trataremos de distraerlo realizando otra actividad.
- Debemos ser honestos, "yo no la veo pero sé que tú sí".
- Ofreceremos apoyo y confianza. Decir quién somos y que sabemos que está preocupado pero estamos con él o ella.

LA AGRESIVIDAD:

- Debemos evitar situaciones que sabemos que generan esta situación.
- Evitar tener objetos peligrosos, como cuchillos a su alcance.
- Debemos preguntarle qué le ocurre y ofrecerle nuestra ayuda.
- Debemos mantener una actitud tranquila, intentando mostrarle que no tenemos miedo a la situación.
- Utilizaremos frases cortas y un tono de voz tranquilo.
- No debemos enfrentarnos ni agarrarlo porque aumentaremos su agresividad.
- Le explicaremos paso a paso lo que vamos a realizar en todo momento.

