

NAVEGANDO EN EL VIAJE DE LA DEMENCIA



Creando tu propia ruta

dementiafriendlynevada.org



QUERIDO LECTOR,

Vivir con demencia es una travesía. Este cuaderno fue creado como parte de la misión amigable de la demencia en Nevada para reconocer y apoyar a las personas que viven con demencia y a quienes los cuidan. Está diseñado para ayudarle a navegar su travesía con demencia con el entendimiento de que no hay dos travesías que sean iguales.

Para ayudarle a crear su propia ruta personal, hemos completado el cuaderno con información sobre recursos de la comunidad, palabras de sabiduría de aquellos que han vivido esta travesía y enlaces a recursos para obtener información más detallada. La esencia del cuaderno está en la sección "conociendo los recursos". Estas páginas destacan la gama de servicios y programas que pueden ayudar a las personas con demencia a vivir de la forma más independiente posible, junto con enlaces a recursos, especialmente para quienes cuidan de ellos.

Esperamos que este cuaderno le brinde orientación, apoyo e inspiración mientras navega por su viaje con la demencia.

Sinceramente,

El equipo amigable con la demencia en el sur de Nevada

Palabras de sabiduría ■

El camino de este viaje está lleno de obstáculos, desigualdades y, a veces, es oscuro y aterrador. Pero he aprendido que no estoy solo; hay otros también que están en este mismo viaje.

ÍNDICE DE CONTENIDO:

Descripción de la demencia	4
¿Qué es la demencia?	4
Diagnóstico y tratamiento	5
Conociendo los recursos: creando un plan	6
Síntomas del comportamiento y psicológicos	8
Servicios para los cuidadores	10
Legal y financiero	12
Condiciones de vida y seguridad	14
Cuidado médico	16
Relevo	18
Servicios de apoyo y programas educativos	20
Transportación	24
Servicios para veteranos	26
Bienestar	28
Problemas especiales	30
Conducir	30
Viviendo solo con demencia	30
Personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo	31
Armas	31
Nevada un estado amigable con la demencia	32
Nevada sin puerta equivocada	33
Lista de recursos	34
Herramientas de planificación de recursos	38
Glosario	50



DESCRIPCIÓN DE LA DEMENCIA

¿QUÉ ES LA DEMENCIA?

- La demencia es un término general para el deterioro de la memoria, el juicio y el pensamiento que son lo suficientemente graves como para interferir con la vida diaria.
- La enfermedad de Alzheimer es el tipo más común (60-80%).
- Otros tipos comunes son la demencia vascular, con cuerpos de Lewy y frontotemporal.
- La demencia no es una parte normal del envejecimiento.
- Para mayor información:

Vea: “Dementia” at [Medlineplus.gov/dementia.html](https://medlineplus.gov/dementia.html)

Visite: Cleveland Clinic Lou Ruvo Center for Brain Health Lynne Ruffin Smith Library, 888 W. Bonneville Avenue, Las Vegas, NV 89106 o llame 702.483.6033.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

CÓMO SE DIAGNOSTICA LA DEMENCIA

- El diagnóstico se basa en una evaluación del historial médico, la salud actual, función cognitiva, comportamiento o cambios de personalidad, y capacidad para realizar las tareas diarias. Además, pruebas de laboratorio, escáner cerebral y se puede solicitar evaluaciones neurológicas.
- Las pruebas cognitivas evalúan la memoria, la resolución de problemas y las habilidades del lenguaje.
- Comúnmente las pruebas cognitivas incluyen la Evaluación Cognitiva de Montreal (MoCA) y el Mini Examen del Estado Mental (MMSE).

TRATAMIENTO

- El tratamiento depende del tipo de demencia y de los síntomas..
- Los tratamientos actuales pueden mejorar algunos síntomas y ayudar a mantener la capacidad para realizar actividades diarias durante algún tiempo.
- Los tratamientos buscan controlar los síntomas que afectan la vida diaria.
- Actualmente, no existe cura ni tratamiento eficaz para detener la progresión de la enfermedad.

INVESTIGACIÓN

- Para conocer las oportunidades de participar en una investigación, pregúntele a su médico o visite:
 - Ensayos clínicos de la Asociación de Alzheimer — [Bit.ly/AlzClinicalTrials](https://bit.ly/AlzClinicalTrials)
 - Centro de referencia y educación sobre la enfermedad de Alzheimer (ADEAR) — nia.nih.gov/alzheimers/clinical-trials

CONOCIENDO RECURSOS: CREAR SU PROPIO PLAN

Existen muchos tipos de recursos que ofrecen apoyo a una persona que vive con demencia y para quienes cuidan de ellos. Como la experiencia de cada persona es diferente, los servicios/programas específicos pueden ser más útil en varios momentos o etapas a lo largo del curso de la enfermedad

Cada tipo de recurso se describe en las páginas siguientes y está codificado por colores para los cuidadores y / o las personas con demencia.



- SÍNTOMAS DEL COMPORTAMIENTO Y PSICOLÓGICOS
- SERVICIOS PARA LOS CUIDADORES
- LEGAL Y FINANCIERO
- CONDICIONES DE Y SEGURIDAD
- CUIDADO MÉDICO

- RELEVO
- SERVICIOS DE APOYO Y PROGRAMAS
- TRANSPORTACIÓN
- SERVICIOS PARA VETERANOS
- BIENESTAR



PERSONA
CON
DEMENCIA



Palabras de sabiduría



- Lo que funcionó hoy puede que no funcione mañana, pero puede funcionar al día siguiente.
- He aprendido a disminuir la ansiedad a través de la calma y del bañarme y vestirme sin prisas.
- Piense en formas de sustituir "sí y" por "no". Por ejemplo, una respuesta a "Conocí a Elvis personalmente" puede ser "Sí y eso debe haber sido emocionante. Cuéntamelo" en lugar de "No, sé que nunca conociste a Elvis personalmente".⁸

SÍNTOMAS DEL COMPORTAMIENTO Y PSICOLÓGICOS

- Los síntomas del comportamiento y psicológicos asociados con la demencia se deben a muchos factores como la pérdida de la función cerebral, interacciones del medicamento, problemas de comunicación, cambios en la rutina diaria, hambre, falta de sueño y dolor.
 - Los síntomas comunes son depresión, ansiedad, delirio, agitación, agresión, alucinaciones, paranoia, deambulación, preguntas repetitivas, Síndrome vespertino y sueño.
 - Los comportamientos son a menudo una forma de comunicación, especialmente cuando las habilidades verbales se ven afectadas.
 - Los comportamientos se pueden abordar mediante una variedad de métodos no farmacológicos. Los ejemplos incluyen participar en actividades de interés para la persona, hacer ejercicio físico y modificar el entorno o la rutina del hogar para reducir las posibles causas de malestar.
- Busque causas contiguas y patrones de comportamiento. Los cambios repentinos o significativos pueden indicar un problema físico inmediato.
 - Comuníquese con su centro local de recursos de Nevada Care Connection para conocer acerca de estos programas y entender estos síntomas. Consulte la página 34 para obtener información de contacto)

Para mayor información

- Manejo de comportamientos asociados con la demencia: Guía de recursos para cuidadores — [Bit.ly/ResourceGuideBehaviors](https://bit.ly/ResourceGuideBehaviors)
- Guía del cuidador para comprender los comportamientos relacionados con la demencia — [Bit.ly/CaregiversGuidetoUnderstanding](https://bit.ly/CaregiversGuidetoUnderstanding)



Palabras de sabiduría



- “Póngase primero la máscara de oxígeno”, es decir, tómese un descanso, planee unas vacaciones, haga cosas que le ayuden a recargar la batería, ya que puede ser un largo viaje.
- Piense en la prestación de cuidados como un trabajo. Para tener éxito, debe aprender cosas nuevas, adaptarse a los cambios, planificar a corto y largo plazo y esperar lo inesperado.
- Cuando escuché la estadística de que un número significativo de cuidadores muere antes que su ser querido, comencé a cuidarme mejor.

SERVICIOS PARA LOS CUIDADORES

- Brindar atención y apoyo a un ser querido con demencia puede ser gratificante y desafiante.
- Las personas encargadas ayudan con muchas tareas, como atención personal, alimentos, medicamentos, limpieza, transporte, citas médicas, finanzas y coordinar el cuidado. A medida que avanza la enfermedad, pueden necesitar diferentes tipos de asistencia.
- Los cuidadores pueden experimentar una variedad de sentimientos como estrés, agotamiento, culpa, pérdida, compasión y amor.
- Los cuidadores pueden descuidar sus propias necesidades aumentando su riesgo de depresión y problemas de salud.
- Existen programas y servicios para ayudar a los cuidadores a desarrollar conocimientos, habilidades y practicar el autocuidado.

Sugerencias

- El relevo es esencial. Le permite al cuidador tomarse un descanso de las responsabilidades de cuidar.
- Los programas en grupo tienen el beneficio adicional de conocer a otras personas que comparten experiencias similares.

Para mayor información

- Los recursos para el cuidado se pueden encontrar en AARP, Asociación de Alzheimer, Fundación de Alzheimer de América, Clínica Cleveland Lou Ruvo Centro de salud del cerebro, Family Caregiver Alliance y Caregiver Action Network (consulte las páginas 34-37 para obtener información de contacto)
- Consulte el Glosario que comienza en la página 50 para obtener una lista de los programas locales para cuidadores



Palabras de sabiduría



- Es imperativo, mientras se encuentra en las primeras etapas de la demencia, consultar a un abogado para asegurarse de que todo el papeleo legal esté en orden mientras la persona con demencia aún tiene la capacidad de tomar decisiones legales.
- La planificación financiera es una de las cosas más importantes que puede hacer. Primero abordamos las tareas cotidianas, como el pago de cobros, y luego examinamos los documentos legales necesarios para tomar decisiones financieras si ella ya no puede hacerlo.

LEGAL Y FINANCIERO

- Las directivas anticipadas son documentos legales que establecen los deseos de una persona y entrarán en vigor sólo si la persona está incapacitada y no puede hablar por sí misma. Los ejemplos incluyen un testamento en vida, un poder notarial duradero para el cuidado de la salud y órdenes profesionales para el tratamiento del sostenimiento de la vida (POLST).
- Las personas con demencia pueden correr un mayor riesgo de abuso, negligencia y explotación financiera.
- Un tutor puede ser designado por un tribunal si se determina que una persona legalmente no puede cuidar de sí misma y / o de sus finanzas.

Sugerencias

- Reporte abuso, negligencia, explotación, aislamiento o abandono de una persona con demencia a los Servicios de Protección para Adultos de Nevada, 888-729-0571.
- Nevada tiene una "Caja de seguridad" gratuita donde ciertas directivas anticipadas pueden ser almacenadas electrónicamente con un acceso fácil por proveedores de atención médica.
- La planificación financiera puede ayudar a identificar gastos relacionados con la atención y opciones para cubrir los costos.

Para mayor información

- Servicios de protección para el adulto mayor de Nevada — [Bit.ly/NVAdultProtectiveServices](https://bit.ly/NVAdultProtectiveServices)
- Planificación legal y financiera para la enfermedad de Alzheimer — [Bit.ly/LegalFinancialPlanning](https://bit.ly/LegalFinancialPlanning)
- Administrando dinero con la enfermedad de Alzheimer — [Bit.ly/ManagingMoneyAlzheimers](https://bit.ly/ManagingMoneyAlzheimers)
- Cuidado a largo plazo — longtermcare.acl.gov



Palabras de sabiduría



- La deambulaci3n tiende a ocurrir temprano, por lo que es esencial comprar un brazaletes o collar de identificaci3n.
- Aseg3rese de que su casa tenga cerraduras que su ser querido no pueda abrir para que no se vaya sin su conocimiento.

Sugerencias

- Complete una lista de verificaci3n de seguridad en el hogar para detectar posibles peligros.
- Las modificaciones en su casa pueden ayudar a que una persona permanezca all3 por el mayor tiempo posible.
- Fomente a una persona a que siempre lleve una identificaci3n; considere usar un sistema de alerta m3dico o respuesta de emergencia.
- Prep3rese para una emergencia teniendo copias de los documentos esenciales, foto reciente de la persona y medicamentos adicionales.

CONDICIONES DE VIDA Y SEGURIDAD

- Las necesidades de vivienda de una persona que vive con demencia cambian el curso de su enfermedad.
- Las opciones de vivienda incluyen vivir en casa con apoyo, vivir con la familia /amigos, centros de vida asistida, hogares de cuidado grupal y cuidado de la memoria.
- Los cambios en la memoria, la coordinación y la percepción afectan la capacidad de una persona para mantenerse a salvo en el hogar y en la comunidad.
- Deambular y perderse es un acontecimiento común y potencialmente peligroso incluso al comienzo de la enfermedad.

Para mayor información

- Enfermedad de Alzheimer: opciones de vivienda y servicios de atención a largo plazo —[Bit.ly/Housing-LongTermCare](https://bit.ly/Housing-LongTermCare)
- Atención residencial, incluyendo lista de verificación del centro de atención — [Bit.ly/ResidentialCareChecklist](https://bit.ly/ResidentialCareChecklist)
- Una guía para familias: Cómo mantener a la persona con pérdida de memoria más segura en casa — [Bit.ly/VAHomeSafety](https://bit.ly/VAHomeSafety)
- Listado de seguridad en el hogar para la enfermedad de Alzheimer — [Bit.ly/SafetyCheckList](https://bit.ly/SafetyCheckList)
- Encontrando atención a largo plazo para una persona con enfermedad de Alzheimer —[Bit.ly/FindingLongTermCare](https://bit.ly/FindingLongTermCare)



Palabras de sabiduría



- Tuvimos un largo proceso para llegar a un diagnóstico.
- Ha sido útil hablar con nuestro neurólogo y farmacéutico para encontrar soluciones cuando ha habido problemas con los medicamentos. Un consejo que nos funcionó fue tomar nuestros medicamentos juntos.

CUIDADO MÉDICO

- Las personas que experimentan síntomas de demencia pueden beneficiarse de un examen médico extenso. Los cambios repentinos o significativos pueden indicar un problema físico latente.
- La atención médica continua es un componente importante en el manejo de la enfermedad.
- Las personas con demencia pueden experimentar problemas con los medicamentos, incluyendo la incapacidad de comunicar los efectos secundarios, tomar medicamentos como fueron recetados y tomar pastillas.
- Para los síntomas relacionados con la demencia que comienzan repentinamente, empeoran o causan preocupación, consulte a un profesional de la salud.

Sugerencias

- En un cuaderno comience a realizar un seguimiento de las citas médicas, los medicamentos, los síntomas y las preguntas.
- La atención médica y dental de rutina es importante para las personas con demencia.
- El personal del Centro de recursos de Care Connection puede ayudar con las preguntas sobre seguros de Medicare y Medicaid.

Para mayor información

- Bienvenidos a Alzheimers.gov — alzheimers.gov
- Enfermedad de Alzheimer — Medlineplus.gov/alzheimersdisease.html



Palabras de sabiduría



- Si yo no me cuido, ¿quién cuidará de él?
- Nadie tiene la intención de ser un cuidador; despiertas una mañana y se da cuenta que usted lo es.
- No espere para pedir ayuda. Pídale a la familia, amigos o comuníquese con una agencia para pasar unas horas con su ser querido para que pueda alejarse a refrescarse y regenerarse.

RELEVO

- El relevo se define como un descanso de las responsabilidades del cuidado.
- Es esencial tomarse un descanso de las tareas del cuidado.
- Los servicios de relevo pueden tener lugar dentro o fuera del hogar. Se pueden ofrecer individualmente o en un ambiente grupal como arte, musicoterapia y Memory Café-Respite.
- Los vales de relevo pueden estar disponibles para pagar los costos del cuidado de relevo.

Sugerencias

- Para cada cuidador, el concepto de relevo es diferente. A algunos les resulta útil pasar tiempo sin su ser querido, como visitar a los amigos, ir a una cita con el médico o participar en una actividad agradable; otros buscan unirse a programas donde la persona con demencia sea bienvenida.
- Para obtener más información sobre las opciones de relevo y los vales para ayudar a pagar la atención, comuníquese con Nevada 2-1-1, centro de recursos Nevada Care Connection, la asociación de Alzheimer o Helping Hands of Vegas Valley. La información de contacto se puede encontrar en las páginas 34-35.

Para mayor información

- Centro Nacional de Recursos y Red de Relevo ARCH — archrespite.org
- Cuidado de relevo — bit.ly/AlzRespiteCare



Sugerencias

- Elabore un plan para identificar las necesidades y deseos actuales, los tipos de servicios que serían útiles, las personas u organizaciones que podrían brindar asistencia y las necesidad insatisfechas.
- Desarrolle su equipo de apoyo, que puede incluir a familiares, amigos y vecinos junto con organizaciones religiosas, de atención médica y de servicios sociales.
- Con frecuencia revise y actualice el plan, especialmente cuando hay cambios.

SERVICIOS DE APOYO Y PROGRAMAS EDUCATIVOS

- Hay muchos tipos de servicios y programas educativos para apoyar a un individuo que vive con demencia durante el curso de su enfermedad.
- Los centros de recursos de Nevada 2-1-1 y Nevada Care Connection pueden ayudarlo a identificar y conectarse con servicios y programas de apoyo. La información de contacto se puede encontrar en la página 34.

Servicios de apoyo

Cuidado diurno para adultos	Hospicio
Consulta de atención	Hospital2Hogar
Care Transitions	In-Home Services
Acompañante	Memory Cafe-Respite
Comidas colectivas	Cuidados paliativos
Asesoramiento	Para el cuidado personal
Programas de pérdida de memoria temprana	Sistema de respuesta de emergencia personal
Línea de ayuda	Terapia física y ocupacional
Comidas a domicilio	Habilidades 2 Cuidados
Salud en el hogar	Compras de salud en casa/Preparación de comidas
Grupos de apoyo para amas de casa /quehaceres domésticos	Grupos de apoyo



Palabras de sabiduría ■

- Estaba feliz de saber que había servicios, pero no pensé que necesitaba ayuda, especialmente al comienzo de la enfermedad, hasta que quedó claro cuánto apoyo necesitaba..
- Piense de forma creativa, si no puede "entrar por la puerta principal, busque una ventana abierta."
- Aprenda tanto como pueda para facilitar su viaje.

SERVICIOS DE APOYO Y PROGRAMAS EDUCATIVOS

Educación basada en enfermedades

Muchas organizaciones ofrecen programas educativos sobre una amplia variedad de temas para aumentar el conocimiento y la comprensión de la demencia.

Bibliotecas

Hay libros, videos y folletos disponibles para proporcionar información completa en una amplia variedad de temas. Organizaciones incluyendo la Asociación de Alzheimer y la clínica Cleveland Lou Ruvo centro para la Salud del Cerebro tienen amplios recursos de biblioteca. Los préstamos por Internet están disponibles a través de la Biblioteca Lynne Ruffin-Smith de la Clínica Cleveland en lruffin-smith@overdrive.com. Las bibliotecas públicas también ofrecen muchos recursos de información.

Cerebros sanos

Un programa en línea que presenta seis pilares de la salud del cerebro que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cerebral. Visite healthybrains.org para completar una autoevaluación de control de estilo de vida y recibir consejos personalizados de salud cerebral.

Vida más saludable

Un taller de seis semanas que ayuda a las personas que viven con una enfermedad crónica a establecer metas para mejorar la salud y el bienestar personal. (Basado en evidencia)



TRANSPORTACIÓN

- Para las personas con demencia, las habilidades para conducir se ven afectadas negativamente por cambios en la memoria, percepción, juicio, razonamiento, atención y habilidades visuales / espaciales.
- A medida que avanza la demencia, es posible que una persona ya no pueda conducir de manera segura o de usar el transporte público solo.
- Un plan de transportación puede ayudar a identificar opciones alternativas para que una persona permanezca activa y siga participando en su comunidad.

Sugerencias

- Al principio del proceso de la enfermedad comience a hablar sobre los problemas relacionados para conducir; considere una evaluación profesional de manejo para evaluar las habilidades y también considere un "contrato de manejo" para cuando disminuir y parar de conducir.
- Las opciones de transporte incluyen el apoyo de familiares / amigos, viajes compartidos, el Programa de Asistencia en Taxi de Nevada, los Servicios de Transporte Regional y la Red de Transporte Médico para Veteranos.
- Comuníquese con Nevada 2-1-1 o al centro de recursos Care Connection para ayuda con preguntas sobre transporte. Consulte la lista de recursos en la página 34 para obtener información de contacto o visite nevadaadrc.com.

Para mayor información

- Conducir y demencia — [Bit.ly/DementiaandDriving](https://bit.ly/DementiaandDriving)
- Demencia, cuidado y transporte — [Bit.ly/DementiaTransportation](https://bit.ly/DementiaTransportation)



SERVICIOS PARA VETERANOS

- Los veteranos con demencia pueden recibir una variedad completa de atención médica y servicios de apoyo a través del Departamento de Asuntos para Veteranos. Para obtener información, llame al 844-698-2311.
- También se proporciona apoyo al cuidador. Para obtener información, llame 855-260-3274, or visite www.caregiver.va.gov.

EL APOYO PARA UN VETERANO PUEDE INCLUIR:

- Cuidado diurno para adultos
- Atención primaria a domicilio
- Ama de casa / Salud en casa
- Hospicio
- Asilo de ancianos
- Cuidados paliativos
- Cuidado de relevo

Para mayor información

- Cuidado de la demencia — [Bit.ly/VADementiaCare](https://bit.ly/VADementiaCare)
- Biblioteca de la salud para veteranos — www.veteranshealthlibrary.org
- Serie de videos para cuidadores de personas con demencia de la Oficina de Salud Rural de la VHA — ruralhealth.va.gov/vets/resources.asp — *Vaya abajo para ver la serie de videos para cuidadores*



Palabras de sabiduría ■

- Contando mis bendiciones con una gran sonrisa dentro y fuera de mí.
- La sensación de bienestar es profunda cuando nos sentimos valorados.
- Busque alegría y risa; ¡Ahí está!
- Tanto para el paciente como para el cuidador, es mejor comenzar temprano para aprovechar cualquier oportunidad de ser lo más fuerte posible durante el mayor tiempo posible.

BIENESTAR

Practique los principios del bienestar en cualquier edad o etapa:

- Coma más frutas, verduras y cereales integrales.
- Beba agua.
- Incorpore la actividad física a su rutina.
- Visite a familiares y amigos.
- Reduzca el riesgo de caídas.
- Use un ritual antes de acostarse para prepararse para dormir.
- Piense en formas de reducir el estrés diario.

Para mayor información

- Consejo global de la salud del cerebro — [Bit.ly/AARPBraInHealth](https://bit.ly/AARPBraInHealth)
- Viviendo bien con demencia — Nhs.uk/conditions/dementia/living-well-with-dementia
- Consejos prácticos para vivir bien con demencia — [Bit.ly/PracticalTipsDementia](https://bit.ly/PracticalTipsDementia) — *vaya hacia abajo hasta "Vivir bien con demencia"*

PROBLEMAS ESPECIALES

CONducIR

- A medida que avanza la demencia, las habilidades para conducir se verán afectadas.
- Ponga atención a conductores perdidos, abolladuras, conduciendo demasiado lento / rápido, mal juicio al cambiar de carril o al girar, no obedecer las señales / signos de tráfico.
- Hable con frecuencia sobre cuándo disminuir o dejar de conducir. Considere un "contrato de manejo", una carta del médico o una evaluación de conducción profesional.

Para mayor información:

- En el cruce de caminos: Conversaciones familiares sobre el Alzheimer, la demencia y conducir — [Bit.ly/CrossroadsDriving](https://bit.ly/CrossroadsDriving)
- Demencia y conducir — [Caregiver.org/dementia-driving](https://caregiver.org/dementia-driving)

VIVIENDO SOLO

- Muchas personas con demencia viven solas.
- Los factores de riesgo para quienes viven solos incluyen dificultades para realizar las actividades de la vida diaria, explotación financiera, ambiente hogareño inseguro, caídas / lesiones, aislamiento social y el tomar medicamentos tal y como están recetados.
- Planificar con anticipación para minimizar los riesgos, abordar los problemas de seguridad y fortalecer el apoyo para las actividades diarias puede ayudar a una persona a mantener su independencia.

Para mayor información:

- Si usted vive solo — [Bit.ly/IfYouLiveAlone](https://bit.ly/IfYouLiveAlone)
- Viviendo solo: Manual para ayudar a las personas que viven solas con demencia y que no tienen apoyo alguno — nadrc.acl.gov/node/157

PROBLEMAS ESPECIALES

ARMAS

- Las armas blancas y las armas de fuego pueden representar un riesgo significativo para una persona con demencia y para otros.
- Desarrolle un plan de seguridad para las armas que puede incluir sacarlas de la casa.

Para mayor información:

- Seguridad de las armas de fuego — [Bit.ly/FireArmSafety](https://bit.ly/FireArmSafety)

PERSONAS CON DISCAPACIDADES INTELECTUALES Y DESARROLLO (IDD)

- Las personas con IDD tienen un riesgo similar de demencia como la población en general; la prevalencia es mayor para las personas con síndrome de Down.
- Puede resultar difícil diagnosticar la demencia en personas con IDD; nuevas normas se están desarrollando para la evaluación, el diagnóstico y el tratamiento.
- Los servicios especializados para personas con demencia son importantes para las personas con IDD para continuar residiendo en ambientes comunitarios.

Para mayor información:

- Mi pensador no está funcionando — aadmd.org/ntg/thinker



NEVADA un estado amigable con la demencia

Afiliado a Dementia Friendly América +, Nevada amigable con la demencia reúne a personas que viven con demencia, socios del cuidado, organizaciones, empresas y defensores para:

- Ampliar la conciencia sobre la demencia.
- Guiar a las personas para que reciban un diagnóstico correcto.
- Apoyar a las personas que viven con demencia a que sigan participando en la vida comunitaria.
- Garantizar el acceso a la información, los recursos y los servicios de apoyo..

Para mayor información por favor visite dementiafriendlynevada.org.



NEVADA "SIN PUERTA EQUIVOCADA"

“Sin puerta equivocada” es una forma de brindar servicios, con el objetivo de facilitar que las personas conozcan y reciban el apoyo que necesitan

NEVADA 2-1-1

- Servicio GRATUITO para ayudar a encontrar información, servicios y otros recursos comunitarios.
- Llame al 2-1-1 (or 1-866-535-5654) para hablar con un trained especialista capacitado, las 24 horas, los 7 días de la semana.
- Busque servicios en línea en nevada211.org.

CENTROS DE RECURSOS DE CONEXIÓN NEVADA CARE

- Asistencia personalizada GRATUITA para adultos mayores, personas con discapacidades y para cuidadores:
 - Acceso a recursos y servicios.
 - Conectarse con programas para cuidadores.
 - Aprender sobre los servicios y beneficios para veteranos.
 - Responder preguntas sobre seguros médicos, Medicare y Medicaid.

Disponible por teléfono en todo el estado y en centros sin cita previa que están ubicados en los condados de Clark, Churchill, Elko, Lyon y Washoe. Consulte la lista de recursos en la página 34 para obtener información de contacto o visite nevadaadrc.com.

LISTA DE RECURSOS

Recursos de Nevada

- Nevada 2-1-1 llame al 2-1-1 (o al 1-866-535-5654) nevada211.org
- Centros de recursos de Nevada Care Connection nevadaadrc.com
 - ◆ Condados de Clark, Esmeralda, Lincoln y Nye — Servicios para personas mayores de Nevada 702-364-2273 o sin cargo: 844-850-5113, 901 N. Jones Blvd, Las Vegas 89108
 - ◆ Condados de Carson, Douglas, Mineral, Storey and Washoe — Access to Healthcare Network 877-861-1893, 4001 S. Virginia Street, Suite F, Reno 89502
 - ◆ Condados de Elko, Eureka, Humboldt, Lander and White Pine — Access to Healthcare Network 877-861-1893, 405 Idaho Street, Suite 214, Elko 89801
 - ◆ Condados de Churchill and Pershing — William N. Pennington Life Center 775-423-7096, 952 S. Maine Street Fallon, 89406
 - ◆ Condados de Lyon — Lyon County Human Services 775-577-5009, 620 Lake Avenue, Silver Springs 89429
- Asociación de Alzheimer 800-272-3900
 - ◆ Norte de Nevada alz.org/norcal
 - ◆ Sur de Nevada alz.org/dsw

- Clínica de Cleveland Lou Ruvo centro de salud para el cerebro
702-483-6000 ccf.org/nevada, keepmemoryalive.org/socialservices
 - ◆ Servicio médico, trabajo social, servicios de cuidado y educación
 - ◆ Lynne Ruthin-Smith Library 702-483-6033
keepmemoryalive.org/caregivers-community/library
- Helping Hands of Vegas Valley 702-633-7264 hhovv.org
- Servicios para personas mayores de Nevada 702-648-3425
nevadaseniorservices.org
- División de servicios para personas mayores y discapacitados de Nevada
702-486-3545 adsd.nv.gov
 - ◆ Cuidado a largo plazo del programa Ombudsman y defensores de los ancianos 702-486-6930
 - ◆ Servicios de protección para adultos 1-888-729-0571
 - ◆ Programa de exención de atención domiciliaria y comunitaria
702-486-3545
- Centro para el envejecimiento Sanford 775-784-4774 med.unr.edu/aging
- Programa de derecho para personas mayores del sur de Nevada
702-229-6596 snslp.org
- Oficina de calidad y cumplimiento de la atención médica de Nevada
702-486-6515 [dpbh.nv.gov/Reg/HealthFacilities/HealthFacilities_ -
Home/](http://dpbh.nv.gov/Reg/HealthFacilities/HealthFacilities-_Home/)

LISTA DE RECURSOS

Sitios web

- Centro de recursos de cuidado de aarp.org/caregiving
- Asociación de Alzheimer alz.org
- Fundación de Alzheimer de América alzfdn.org
- Red de relevo ARCH archrespite.org
- Asociación para la Degeneración Frontotemporal theaftd.org
- Red de acción del cuidador caregiveraction.org
- Asociación de demencia Lewy Body lbda.org
- Alianza de cuidadores de la familia caregiver.org
- Academia nacional de abogados de derecho de los ancianos naela.org
- Centro nacional en abuso de ancianos ncea.acl.gov
- Instituto nacional y centro de referencia sobre el envejecimiento, Alzheimer y educación relacionada con la demencia nia.nih.gov/alzheimers
- Fundación nacional de Parkinson parkinson.org
- Departamento de asuntos de veteranos de EE. UU., geriatría y cuidado extensivo www.va.gov/GERIATRICS/Alzheimers_and_Dementia_Care.asp
- Departamento de asuntos de veteranos de EE. UU., asistencia para cuidadores de VA www.caregiver.va.gov
- Sitio web de Alzheimer's Health and Human Services de EE. alzheimers.gov
- Biblioteca nacional de medicina de EE. UU., MedlinePlus medlineplus.gov/dementia.html

HERRAMIENTAS PARA PLANIFICACIÓN DE RECURSOS

Las herramientas para planificación de recursos pueden ayudarle a navegar su viaje con la demencia. En esta sección, encontrará ejemplos de herramientas, páginas para registrar información útil y hojas para el seguimiento de citas médicas y medicamentos.

Aquí hay tres herramientas de muestra que destacan estrategias para crear su hoja de ruta personal para:

- Identificar y conectarse con recursos durante el transcurso de la enfermedad.
- Elaborar su equipo de atención.
- Apoyar a los cuidadores.



AARP Prepárese para cuidar: Planeación de un cuidador
Guía para familias

“Una herramienta práctica que le ayudará a cuidar de su familiar o amigo cercano. La guía sigue cinco pasos importantes que lo ayudarán a seguir su camino como cuidador.: Inicie la conversación, forme su equipo, haga un plan, busque apoyo, cuide de usted mismo.”

Para obtener más información y una copia del folleto, visite: bit.ly/AARPPreparetoCare

Mapa del trayecto de un cuidador: apoyando a las personas con Alzheimer y otras demencias



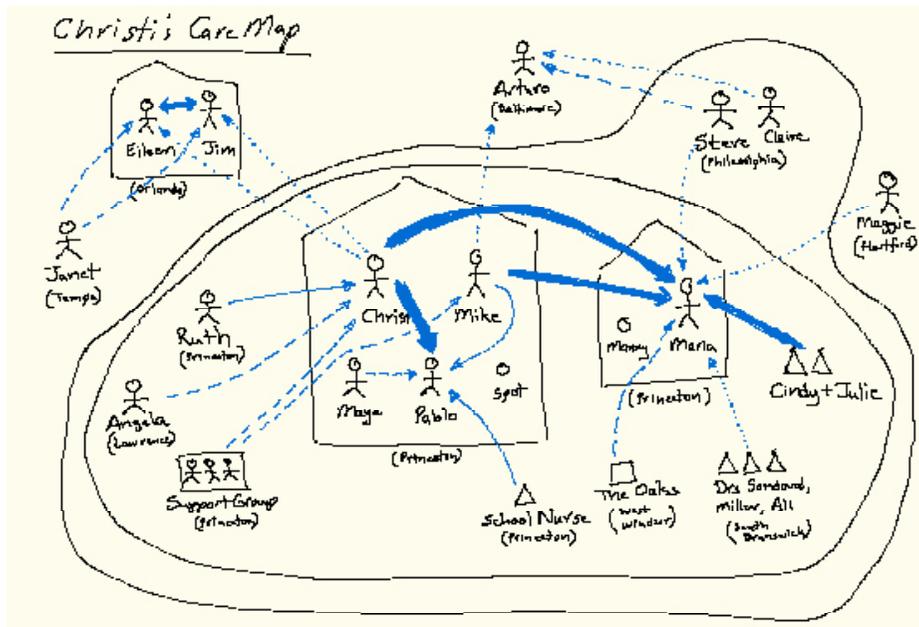
“El centro de envejeciendo bien” ha creado un mapa de viaje integrado para quienes cuidan de sus seres queridos con Alzheimer y otras demencias. El mapa se puede utilizar para identificar oportunidades para brindar apoyo e intervención a los cuidadores y, a su vez, beneficiar a los beneficiarios de los cuidados ”.

Para obtener más información y una copia del folleto, visite: bit.ly/CaregiverJourneyMap



ATLAS DEL CUIDADO

“El cuidado ocurre dentro de una red de relaciones de familiares, amigos, profesionales y organizaciones. Las personas a menudo se cuidan simultáneamente por sí mismas, se preocupan por los demás y son cuidados por los demás al mismo tiempo ”.



“Un Atlas CareMap es un dibujo y un proceso de autorreflexión y acción, que también proporciona un catalizador para la conversación. Es un diagrama del ecosistema de atención de una persona, dibujado a mano o por computadora, que muestra quién se preocupa por quién y cómo ”.

Para obtener más información y recursos en dibujar su propio CareMap, visite el sitio web Atlas del cuidado: <https://atlasofcaregiving.com/>

*Reproducido con permiso de Atlas del cuidado

LISTA DE MEDICAMENTO

Medicamento mg Nombre y concentración	Dosis Frecuencia ¿Cuánto? / ¿Con qué frecuencia?	propósito ¿Recetado para tratar?	NOTAS/ PREGUNTAS

Farmacia: _____

Domicilio: _____ Teléfono: _____

GLOSARIO

Actividades de la vida diaria

Tareas cotidianas como comer, vestirse, bañarse, ir al baño y acostarse y levantarse de la cama.

Guardería para adultos

Programa comunitario que ofrece atención médica y servicios sociales, como atención de enfermería, actividades terapéuticas, comidas y atención personal a adultos que se beneficiarían de la atención supervisada durante el día.

Directivas anticipadas

Documentos legales que establecen los deseos de una persona con respecto a la atención médica en caso de que la persona no pueda tomar decisiones o hablar por sí misma.

Enfermedad de Alzheimer

Un trastorno cerebral progresivo e irreversible que destruye lentamente la memoria, las habilidades de pensamiento y, finalmente, la capacidad para realizar las tareas cotidianas.

*BENJAMIN ROSE INSTITUTE (BRI) CARE CONSULTATION

Servicio de información y apoyo telefónico para los cuidadores durante toda la vida. (Basado en evidencia)

Consulta de cuidado

Orientación individualizada para ayudar a planificar la atención durante el curso de la enfermedad.

*CARE PARTNERS REACHING OUT (CAREPRO)

Talleres para desarrollar habilidades para cuidadores complementados con llamadas de entrenadores. (Basado en evidencia)

Plan de cuidado

Identifica programas y otros recursos para satisfacer las necesidades de un individuo.

Transiciones de cuidado

El traslado de una persona de un centro de atención a otro, como del hospital al hogar.

*Cuidándote a ti, cuidándome a mí

Talleres que reúnen a familiares y cuidadores profesionales para discutir

Problemas comunes.

Compañero/ cuidador

Apoyo y compañía proporcionada por un acompañante pagado o voluntario.

Comidas colectivas

Comidas nutritivas que se sirven en lugares comunitarios como centros y viviendas para personas mayores.

Asesoramiento

Orientación profesional para ayudar a individuos, familias o grupos a identificar y buscar soluciones a problemas o dificultades.

*Lidiando con la demencia

Un taller de cuatro horas para familiares / profesionales sobre temas que incluyen las mejores prácticas en el cuidado y la resolución de problemas relacionados con los comportamientos de la demencia.

Demencia

Término general para una disminución de la memoria, el juicio y el pensamiento lo suficientemente serios como para interferir con la vida diaria

Amigable con la demencia

Una comunidad, lugar o entorno donde las personas que viven con demencia y quienes cuidan de ellos son respetados y empoderados.

Demencia con cuerpos de Lewy

Tipo de demencia caracterizada por deterioro cognitivo, alucinaciones visuales y síntomas motores parkinsonianos.

Programas de pérdida de memoria en etapas tempranas

Programas especialmente diseñados para personas que experimentan las primeras etapas de la demencia, como grupos de apoyo y asesoramiento

*Compañeros de cuidado en atención temprana (EPIC)

Educación y capacitación para personas con pérdida de memoria en etapa temprana y sus cuidadores. (Basado en evidencia)

Programa basado en evidencia

Un programa que ha demostrado su eficacia mediante un diseño experimental.

* Programa del cuidador

Demencia frontotemporal

Tipo de demencia asociada con el encogimiento de los lóbulos anteriores frontales y temporales del cerebro, los síntomas incluyen cambios de comportamiento y lenguaje.

Tutela

Proceso legal para designar a una persona autorizada para tomar decisiones en nombre de alguien que no pueda hacerlo.

Cerebros sanos

Un programa en línea que presenta seis pilares de la salud del cerebro que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cerebral. Ofrece una herramienta de autoevaluación de control de estilo de vida y consejos personalizados de la salud del cerebro.

Comidas a domicilio

Comidas nutritivas entregadas al hogar de una persona que tiene dificultades para comprar o preparar comidas.

Salud en el hogar

Servicios médicos y relacionados, como enfermería especializada o fisioterapia, que se brindan en el hogar.

Ama de casa / quehaceres

Asistencia con los quehaceres domésticos diarios y limpieza de la casa.

Hospicio

Servicios para apoyar a una persona con una enfermedad terminal y a su familia.

Hospital2Hogar: Transiciones capacitadas de atención para la demencia

Programa de apoyo a personas con pérdida de memoria que han sido dadas de alta del hospital a sus hogares.

Servicios a domicilio

Atención no médica, como cuidado personal, quehaceres domésticos y preparación de alimentos.

Alerta médica + Retorno seguro

Servicio de respuesta de emergencia las 24 horas para personas con demencia que deambulan o tienen una emergencia médica

Centro de cuidado de la memoria

Una opción de atención residencial diseñada para satisfacer las necesidades especializadas de personas con demencia.

Centros de recursos de Nevada Care Connection (CCR C)

Asistencia personalizada para ayudar a las personas de cualquier edad y a los cuidadores a explorar opciones, planificar la atención y conectarse con los servicios.

Caja de herramientas Nevada Care Connection

Una variedad de programas y herramientas para ayudar a los cuidadores.

Caja de seguridad de Nevada

Registro electrónico gratuito, seguro y confidencial para almacenar documentos de directivas anticipadas.

Nevada sin puerta equivocada

Iniciativa para agilizar el acceso a los servicios y ofrecer atención individualizada.

NEVADA 2-1-1

Servicio por teléfono o en línea para conectar a las personas con información y servicios..

Cuidados paliativos

Diseñado para mejorar la calidad de vida de una persona con una enfermedad grave aliviando molestias, síntomas y estrés.

Enfermedad de Parkinson

Trastorno del movimiento con síntomas que incluyen temblores, rigidez, movimientos lentos y falta de equilibrio. A medida que avanza la enfermedad, la memoria y el juicio pueden verse afectados.

Cuidado personal

Asistencia con las actividades diarias como bañarse, vestirse y comer.

Sistema de respuesta de emergencia personal

Permite solicitar asistencia a las personas en caso de emergencia.

Terapia física y ocupacional

Servicios de rehabilitación para ayudar a las personas a realizar las actividades diarias de la forma más independiente posible.

***Programa del cuidador**

*Herramientas poderosas para cuidadores

Programa de seis semanas para ayudar a los cuidadores de la familia a cuidarse mejor mientras cuidan a un ser querido. (Basado en evidencia)

* Programa del cuidador de relevo

Un descanso o un alivio para un cuidador de sus responsabilidades de cuidado.

*Instituto Rosalynn Carter -Recursos que mejoran la salud de un cuidador de Alzheimer (RCI REACH)

Intervención en el hogar que brinda educación y desarrollo de habilidades para ayudar a los cuidadores a abordar los síntomas desafiantes y disminuir el estrés.

(Basado en evidencia)

Compras / Preparación de alimentos

Asistencia con la planificación de comidas, la compra de comestibles y la preparación de alimentos.

Atención de enfermería especializada

Atención médica necesaria facilitada por un profesional médico calificado o con licencia, como una enfermera o un fisioterapeuta.

Habilidades 2 Cuidado

El terapeuta ocupacional visita el hogar de la persona con demencia para comprender las dificultades y desarrollar estrategias para apoyar al individuo y al cuidador. (Basado en evidencia)

Síndrome vespertino

Síntomas que aparecen o empeoran por la tarde o noche como agitación, ansiedad, ritmo o confusión.

Grupos de apoyo

Oportunidad de reunirse con otras personas que tienen experiencias e inquietudes comunes para compartir información, estrategias de adaptación y sentido de comunidad.

24/7 línea de ayuda

Línea gratuita para obtener información y apoyo de la Asociación de Alzheimer, 800-272-3900.

Demencia vascular

Tipo de demencia causada por una embolia u otras afecciones que reducen el flujo sanguíneo al cerebro.



dementiafriendlynevada.org



This project was supported in part, by grant number 90ALGG0011, from the U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Community Living, Administration on Aging, Washington, D.C. 20201. Grantees undertaking projects under government sponsorship are encouraged to express freely their findings and conclusions. Points of view or opinions do not, therefore, necessarily represent official Administration for Community Living policy.