

Herramienta de autoayuda para las personas con demencia

Todas las personas tenemos días buenos y días malos. Esta herramienta puede ayudarle a evaluar cuándo es recomendable que se comunique con su CTN u otro respaldo para obtener más apoyo o información.

EXCELENTE—ADELANTE CON EL BUEN TRABAJO!



☐ Manteniendo una rutina simple



☐ Manteniéndose físicamente activo



☐ Comiendo una dieta equilibrada



☐ Durmiendo bien



☐ Manteniendo las conexiones sociales

Continúe: Aprendiendo sobre la enfermedad, preparándose para el futuro, haciendo planes legales y financieros, enfrentando a los cambios con valentía y creatividad y realizando visitas periódicas a su médico.

PRESTE ATENCIÓN—TENGA CUIDADO...



☐ Caídas



☐ Perdiéndose o sintiéndose desorientado



☐ Cometiendo errores financieros



☐ Problemas con comer y beber



☐ Teniendo problemas para dormir



☐ Cometiendo errores con máquinas o electrodomésticos



☐ Sintiendo preocupado o ansioso

Comunique: Hable con alguien, practique la solicitud de ayuda y la delegación de tareas, únese a un grupo de apoyo, intente obtener respiro a corto plazo o contratar ayuda, reevalúe sus prioridades y expectativas y consulte a su médico.

ESTADO DE ALERTA—BUSQUE AYUDA!



☐ Sintiendo desesperanza sobre el futuro



☐ Actuando agresivamente



☐ Heridas accidentales



☐ Pérdida de peso significativa



☐ Aumento repentino de confusión



☐ Cambio repentino de estado de ánimo, cognición o función



☐ Pensando en hacer daño a sí mismo o a otra persona

Solicite ayuda de emergencia si la necesita o pide una cita con su médico inmediatamente.