

La Enfermedad de Alzheimer: Ayudándote a Ayudar a un Ser Querido

Introducción



Propósito

El propósito de este taller es educar a los familiares encargados de cuidar a un ser querido con la enfermedad de Alzheimer a darles el mejor cuidado posible sin descuidar sus propias necesidades. Esta Guía para Líderes servirá de guía para los que trabajan en el ambiente de la salud, personal médico, coordinadores comunitarios, etc, y les ayudará con la conducción del taller.

Público

El tipo de público que este taller quiere alcanzar son los familiares y amigos que están a cargo del cuidado de un ser querido recién diagnosticado con la enfermedad de Alzheimer. El número de participantes en cada taller variará en cada lugar. Habrán sugerencias a lo largo esta guía en cuanto a cómo adaptar el material para grupos más grandes o más pequeños.

Objetivo Principal del Taller

El objetivo es ayudar a los familiares y amigos encargados de cuidar a un ser querido a (1) reconocer cuando ellos necesitan ayuda, y (2) saber a dónde recurrir para pedir ayuda.

Objetivos Adicionales

Cada parte de esta guía contiene los objetivos de aprendizaje para cada sección del taller. Los objetivos son muy específicos en cuanto a lo que los participantes deben saber o podrán hacer al final de cada sección.



Preparación y Promoción del Taller

Preparándose para el Taller

Antes de dirigir el taller, usted necesitará hacer lo siguiente:

- **Elegir una fecha y un horario.** Considere coordinarlo junto con otros eventos en que su público participaría.
- **Asegure un lugar.** A continuación encontrará los requerimientos de espacio.
- **Promueva el taller.** A continuación encontrará los consejos de cómo hacer correr la voz sobre el taller.
- **Haga copias de las hojas de tareas y del formulario de la encuesta.** Quizás quiera esperar hasta saber cuánta gente participará del taller.
- **Prepare una lista de los recursos locales.** Esta puede incluir algunos grupos de ayuda para los encargados de cuidar a familiares con la enfermedad de Alzheimer, opciones de lugares donde ofrecen servicios de descanso, fuentes de información sobre la enfermedad, etc. Usted deberá exponer esta lista en el pizarrón o en algún lugar donde los participantes puedan copiarla en alguna parte del folleto que recibirán. En caso contrario, considere hacer algún volante con toda esta información.

Hacer correr la voz

Piense cómo quiere usted que su público se entere sobre el taller. Diferentes técnicas promocionales funcionarán en diferentes comunidades de maneras distintas, así que use su experiencia o la experiencia de otros en su comunidad para determinar cuáles son los mejores lugares para promocionar, y qué es lo que más atraerá a la gente a su taller. A continuación encontrará algunas ideas que le ayudarán a comenzar:

- **Prepare un volante.** Anuncie el lugar del taller, fecha y horario, y la información para registrarse.
- **Distribuya el volante.** Entregue o envíe el volante a varias organizaciones que mantienen contacto regularmente con familiares encargados de cuidar a un ser querido con la enfermedad de Alzheimer, como ser:
 - Grupos de ayuda para familiares encargados del cuidado de sus seres queridos
 - Centro local de la Asociación de la Enfermedad de Alzheimer
 - Programas de descanso
 - Agencias estatales para ancianos o gente mayor
 - Centros de recursos para la enfermedad de Alzheimer
- **También podría enviar o exhibir volantes en organizaciones más grandes de la comunidad, como ser:**
 - Organizaciones religiosas
 - Pizarras de anuncios comunitarios (en bibliotecas, YMCA, centros comunitarios, escuelas, supermercados, etc)
 - Hospitales
 - Oficinas de médicos y centros comunitarios de la salud
- **Haga publicidad.** Muchos periódicos tienen una sección con listas de grupos de apoyo y seminarios locales. Contáctese con su periódico local para remitir la información de su taller. También puede difundir la información de su taller a través de anuncios de servicio público en la radio local.
- **Hable con gente.** No hay sustitución para el contacto personal. Cada vez que sea posible, trate de tener contacto personal con aquellos que sean los más probables de enviar participantes a su taller.

Registrar Participantes

Decida si va a necesitar registrar gente por adelantado o no. Si registra por adelantado, podría ayudarle a planear mejor el taller, pero asegúrese de tener el espacio suficiente para aquellos que quizás no puedan registrarse con anticipación. Asegúrese de proporcionar el nombre de un contacto, número de teléfono, y dirección de correo electrónico en todos los anuncios.



Logísticas del Taller

Tiempo

Este taller durará aproximadamente una hora y diez minutos.

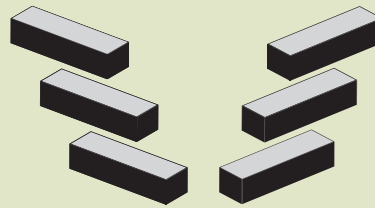
Nota para el líder: Este taller está lleno de información y recursos. Para poder abarcar todo el material, usted necesitará administrar muy bien su tiempo, y deberá tratar que el taller no se convierta en un grupo de apoyo. Asegure a los participantes que habrá tiempo suficiente para compartir historias y conversar luego del taller.

Requerimientos de Espacio y Acomodación de la Sala

Los requerimientos de espacio varían dependiendo del tamaño del grupo. Preferiblemente, cada participante tendrá un asiento alrededor de una mesa para que puedan tomar nota y participar en las partes escritas del taller.

Cómo acomodar las mesas

Si se utilizan mesas redondas, arréguelas de manera tal que una mesa no esté inmediatamente adelante de la otra. Si se utilizan mesas rectangulares, arréguelas de la primer forma que aparece en las ilustraciones a continuación para un grupo más grande, y en forma de U para un grupo mas pequeño (menos de 15 personas).



Para un grupo más grande



Para un grupo más pequeño
(en forma de U)

Lista de Materiales

- Guía para Líderes
- DVD con video
- Folletos para los participantes
- Cuaderno de tareas
- Formularios de la encuesta para los participantes (al final de la Guía para Líderes)
- Proyector LCD
- Computadora portátil Y/O aparato de DVD
- Pantalla
- Mesa O podio (para los líderes)
- Bloque de hojas descartables y marcadores O pizarrón y tizas O pizarra blanca electrónica y marcadores
- Lista de recursos locales que usted preparó con anticipación
- Lapiceras O lápices

Nota para el líder: Para ordenar copias adicionales de la lista de recursos visite www.agingresearch.org o llame al 202-293-2856.

Después del Taller

Cuando termine el taller, por favor tómese unos minutos para completar y enviar el formulario con la encuesta para los líderes. Sus comentarios nos ayudarán a asesorar mejor a ustedes y a otros líderes de otros talleres en el futuro. El formulario ya tiene pago el envío—simplemente complételo, dóblelo, y envíelo por correo.

Programa del Taller

	Objetivos de Aprendizaje	Actividades y Notas
:00	Bienvenida y Presentaciones (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer a los participantes. • Comprender el tema que se cubrirá durante el taller.
:10	Encargarse del Cuidado de un Ser Querido en el Momento del Diagnóstico (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • El líder presenta el curso, describe qué temas cubrirá, y da la información logística necesaria como ser dónde se encuentran los baños. • Si el grupo tiene menos de 12 personas, los participantes se presentan solos.
:10	Encargarse del Cuidado de un Ser Querido en el Momento del Diagnóstico (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender sobre las opciones de tratamiento y las actuales investigaciones. • Saber qué preguntar y cómo hablarle al médico de su ser querido. • Identificar los pasos que usted debe tomar para abogar efectivamente por usted y por su ser querido dentro del sistema médico.
:20	Encargarse de su Ser Querido a Medida que la Enfermedad Avanza (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • El líder presenta la información/los puntos importantes. • Posible pregunta para discutir: "¿Qué le permite a usted tener la flexibilidad de responder a los cambios en las necesidades de su familiar/amigo con la enfermedad de Alzheimer?"
:20	Encargarse de su Ser Querido a Medida que la Enfermedad Avanza (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender cómo la progresión de la enfermedad afecta a las familias y a sus seres queridos. • Describir cómo las necesidades de su ser querido cambiarán con el tiempo. • Identificar opciones para crear una comunidad de apoyo. • Desarrollar estrategias para enfrentar los cambios en las necesidades de su ser querido. • Desarrollar estrategias para ayudar a los familiares a comprender y a ajustarse a los cambios de su ser querido.
:35	Integrando la Responsabilidad de Cuidar a su Ser Querido a su Vida (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Los participantes miran el DVD. • Posible pregunta para discutir: "¿Qué fue lo que más les llamó la atención de la película?"
:35	Integrando la Responsabilidad de Cuidar a su Ser Querido a su Vida (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender las causas de estrés por cuidar a un ser querido. • Comprender las implicaciones de salud que trae este estrés. • Reconocer las señales de advertencia del estrés por cuidar a un ser querido. • Describir las diferentes maneras saludables de poder ayudar a un ser querido. • Identificar fuentes de información y apoyo.
:50	Autoevaluación y Plan de Acción (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Los participantes completan la evaluación del bienestar de los encargados de cuidar a un ser querido. • Los participantes crean un plan de acción para concentrarse en áreas específicas del bienestar. • Los participantes discuten los planes de acción en pequeños grupos si hay tiempo suficiente.
:50	Autoevaluación y Plan de Acción (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar fuentes locales de apoyo. • Determinar qué áreas de su bienestar (por ejemplo: dormir, distracción, ansiedad) necesitan de su atención en este momento. • Realizar un plan de acción para cuidarse a usted mismo en esas áreas que lo necesitan.
1:05	Conclusión y Evaluaciones (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Los participantes y los líderes del taller completan las evaluaciones.
1:10	Final del Taller	

Guión del Taller

Bienvenida y Presentaciones (10 minutos)

- Objetivos:**
- Conocer a los participantes.
 - Comprender el tema que se cubrirá a lo largo del taller.

Nota para el Líder: *Llegue al lugar por lo menos 30 minutos antes del horario de comienzo para familiarizarse con la sala y el edificio, específicamente:*

- Luces e interruptor de las luces
- Ubicación de la mesa para el líder o el podio
- Controles de la temperatura
- Ubicación de las salidas de emergencia y los baños
- Equipo audiovisual
- Arreglo de las sillas y mesas para los participantes

DÉ LA BIENVENIDA a los participantes al taller. Si hay menos de 15 personas usted debe hacer que se presenten ellos mismos al resto del grupo. Preste atención al tiempo, que no pasen más de 7 a 8 minutos.

INDIQUE la información logística necesaria como ser el programa del día, dónde se encuentran los baños, las salidas de emergencia, etc.

Encargarse del Cuidado de un Ser Querido en el Momento del Diagnóstico (10 minutos)

- Objetivos:**
- Aprender sobre las opciones de tratamiento y las actuales investigaciones.
 - Saber qué preguntar y cómo hablarle al médico de su ser querido.
 - Identificar los pasos que usted debe tomar para abogar efectivamente por usted y por su ser querido dentro del sistema médico.

*Fuentes: El sitio de la Asociación de la Enfermedad de Alzheimer
www.alz.org/espanol_recursos_para_los_latinos.asp*

- DIGA:**
- En el momento que su ser querido fue diagnosticado, usted probablemente haya necesitado de inmediato una red solidaria de apoyo.
 - Cuando se hace un diagnóstico, los amigos y familiares pueden responder rápidamente. Tome ventaja de las ofertas de ayuda que reciba ya que pueden ayudarle con sus preocupaciones inmediatas como por ejemplo:
 - Averiguar sobre las opciones de tratamiento y aprender sobre las nuevas investigaciones.
 - Tener un acompañante durante las visitas con los médicos.

Aprendiendo sobre las Opciones de Tratamiento y las Nuevas Investigaciones

Opciones de Tratamiento

- En la actualidad no hay cura para la enfermedad de Alzheimer pero hay varias opciones para tratar los síntomas. Estos medicamentos pueden retrasar los síntomas o prevenir que avancen, pero no pueden frenar la enfermedad.
- Los síntomas de la enfermedad de Alzheimer son comunmente divididos en dos categorías:
 - Cognitivo—afectando la memoria, el razonamiento, y otros procesos del pensamiento, y
 - De comportamiento o psiquiátrico—afectando los sentimientos y las acciones.






- Nosotros nos concentraremos en los medicamentos que tratan los síntomas cognitivos, pero quizás usted deba considerar unos medicamentos para el comportamiento o psiquiátricos como los medicamentos antidepresivos o los ansiolíticos.
- Hay dos tipos de medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos (FDA) para tratar los síntomas cognitivos. Los medicamentos Donepezil, Rivastigmine, y Galantamine son recomendados para tratar las distintas etapas de la enfermedad.
- Hay dos tipos de inhibidores de colinesterasa, que previenen el daño de la acetilcolina, un mensajero químico que afecta la memoria y el aprendizaje.
- Los inhibidores de colinesterasa pueden aumentar el riesgo de úlceras estomacales. El uso prolongado de medicamentos anti-inflamatorios no esteroideos, como la aspirina y el ibuprofeno, también pueden aumentar el riesgo así que los dos deben ser utilizados con mucho cuidado.
- El otro tipo de medicamento que trata síntomas, llamado Memantine, regula la actividad de glutamato, un químico distinto usado en procesar información, memoria y aprendizaje y trata las etapas moderadas y severas de la enfermedad de Alzheimer.
- Como con todos los medicamentos, estas drogas deben ser tomadas tal cuál son recetadas y usted deberá tomar medidas para reducir cualquier interacción con otros medicamentos y cuidarse de los efectos secundarios.
- Aproximadamente el 50 por ciento de las personas que toman estos medicamentos las encuentran moderadamente efectivas en retrasar temporalmente el deterioro de los síntomas. La efectividad y los efectos secundarios varían de persona a persona.
- También hay una cantidad de terapias alternativas como las vitaminas, hierbas, y suplementos que se promueven como tratamientos para la enfermedad de Alzheimer. Tenga en cuenta que éstas no están reguladas por el FDA y la mayoría no han sido probadas para ver si son seguras o eficaces en ningún estudio clínico. Discuta cualquier terapia alternativa con el médico de su ser querido, especialmente si hay una posibilidad de interacción con otros medicamentos.

Investigaciones Actuales

- Hay muchas investigaciones en éste momento sobre las opciones de diagnóstico y tratamiento para la enfermedad de Alzheimer que podrían retardar o hasta frenar el progreso de la enfermedad. A estos tipos de tratamiento se los llama modificadores de la enfermedad porque en vez de calmar los síntomas, los frenan o los retardan.
- Algunas de las investigaciones sobre el diagnóstico están explorando tecnologías que producen imágenes del cerebro, sustancias en el cuerpo que ayudan a medir el progreso de la enfermedad, herramientas de evaluación mental, y maneras de buscar genes que indiquen un riesgo. Estas herramientas podrían permitir diagnosticar más temprano y a su vez comenzar un tratamiento antes que la enfermedad se torne severa.
- Las investigaciones sobre los nuevos tratamientos se enfocan en las partes mayores de la enfermedad y estas incluyen:
 - Una posible vacuna que atacaría las proteínas (placas) que se juntan en el cerebro;
 - Maneras de reducir las placas que se creen son la causa potencial del declive cognitivo;
 - Maneras de bloquear o revertir la formación de la proteína tau que puede ocasionar enredos o fibras retorcidas (llamadas marañas);
 - Maneras de frenar la inflamación en el cerebro causado por las proteínas; y
 - Exploración de antioxidantes y otros suplementos que podrían restaurar alguna función cerebral.

- 
- Éstas son algunas de las tantas investigaciones que se están llevando a cabo en este momento. Muchos son estudios clínicos que podrían estar aceptando pacientes. Quizás podría considerar que su ser querido participe en alguno de estos estudios, y el cuaderno de tareas al final de este paquete le dará más información de cómo hacerlo.
 - En algún momento usted necesitará hacer algunos cambios para minimizar o prevenir problemas de comportamiento. Aunque esto quizás no ocurra al principio, es bueno estar preparado:
 - Simplifique su ambiente así como también las tareas y la rutina.
 - Permita un tiempo adecuado de descanso entre eventos estimulantes.
 - Escriba etiquetas para ayudarlo a recordar a la persona.
 - Equipe sus puertas con cerraduras de seguridad.
 - Deshágase de objetos peligrosos, como fósforos y cuchillos.
 - Utilice la luz para reducir la confusión y la inquietud a la noche.
 - Limite el manejo del auto y quite las llaves del mismo.

Trabajando con el Médico de su Ser Querido

DIGA:

- Usted necesitará confiar en el doctor para ayudarlo con las preguntas sobre el tratamiento y el manejo de la enfermedad. Por eso es importante que usted y el médico trabajen en equipo.
- Prepárese para las visitas con el doctor de las siguientes maneras:
 - Recopilando información sobre temas que usted quiere discutir.
 - Haciendo una lista de preguntas y preocupaciones.
 - Haciendo una lista de observaciones y cosas que hayan pasado y quiera compartir con el doctor.
 - Utilice el cuaderno de tareas para los encargados de cuidar a un ser querido para encontrar ideas en cuanto a mantener un diario y aprender a prepararse para las visitas con los médicos.
- Esto le ayudará a aprovechar al máximo el tiempo limitado que tendrá con el doctor. También le demostrará al doctor que usted respeta su tiempo, y por lo tanto le ayudará a formar una relación de respeto mutuo.
- Cuando haga su lista de preguntas para el doctor, considere las siguientes:
 - ¿Cómo determinará usted si el medicamento que receta es efectivo?
 - ¿Cuánto tiempo pasará hasta que usted pueda evaluar la efectividad del medicamento?
 - ¿Cómo monitoreará los posibles efectos secundarios?
 - ¿Qué efectos secundarios debemos tener en cuenta en casa?
 - ¿Cuándo deberemos llamarle?
 - ¿Una opción de tratamiento tiene más probabilidades que otra de interferir con medicamentos para otras condiciones?
 - ¿Cuáles son las preocupaciones al dejar de tomar un medicamento y comenzar con otro?
 - ¿En qué etapa de la enfermedad consideraría usted apropiado abandonar el medicamento?

- No tenga miedo de preguntarle nada al doctor, o de pedir aclaración sobre una decisión que el doctor haya tomado si usted no la comprende.
- El doctor es un experto en la enfermedad, pero usted es el que tiene el mejor interés en su ser querido.

Convertirse y Abogar en Cuestiones de la Salud

DIGA:

- Para abogar por su ser querido dentro del sistema de la salud, usted no solamente deberá tener una buena relación con el médico, sino que también deberá:
 - Conocer la historia médica de su ser querido y mantener una copia de su historia clínica.
 - Facilitar la comunicación entre todo el personal médico encargado de su caso.
 - Comprender su plan médico y los beneficios que cubre. Una vez que sepa lo que cubre el plan, usted estará en mejor posición de asegurarse que su ser querido reciba la cobertura apropiada. Recuerde que usted necesitará cuidarse a usted mismo también, así que asegúrese de conocer su propia cobertura.
 - Documente cualquier comunicación que tenga con las personas del plan de salud, y siempre pida el nombre de la persona con la que habla.

Encargarse de su Ser Querido a Medida que la Enfermedad Avanza (15 minutos)

Objetivos:

- Comprender cómo la progresión de la enfermedad afecta a las familias y a sus seres queridos.
- Describir cómo las necesidades de su ser querido cambiarán con el tiempo.
- Identificar opciones para crear una comunidad de apoyo.
- Desarrollar estrategias para enfrentar los cambios en las necesidades de su ser querido.
- Desarrollar estrategias para ayudar a los familiares a comprender y a ajustarse a los cambios de su ser querido.

*Fuente: El sitio de la Asociación de la Enfermedad de Alzheimer
www.alz.org/espanol_recursos_para_los_latinos.asp*

DIGA:

- A medida que la enfermedad avanza, usted tendrá unos temas adicionales para considerar:
 - ¿Cómo cambiará la enfermedad con el paso del tiempo?
 - ¿Cómo esto afectará nuestra familia y amigos y cómo puedo ayudarles?
 - ¿Cómo pueden ellos ayudarme a mí?

¿Como Cambia la Enfermedad con el Paso del Tiempo?

DIGA:

- Existen tres etapas generales en la enfermedad de Alzheimer, según la severidad de los síntomas.
 - Etapa inicial
 - Etapa intermedia
 - Etapa final



Etapa Inicial

- DIGA:**
- Amigos, familiares y compañeros de trabajo notan lapsos en la memoria y en la concentración. Su ser querido se olvida algunos nombres, deja objetos en lugares distintos, y tiene problemas haciendo planes.
 - Durante esta etapa usted necesitará ayudar a su ser querido a planear y a organizarse, a manejar las finanzas, y a recordar distintas cosas.
 - Éste también es el momento de planear temas legales y financieros en preparación para las etapas más avanzadas de la enfermedad, y para decidir cómo usted recibirá ayuda para cuidar de su ser querido a medida que la enfermedad avanza.
 - Éste es el momento indicado para hacer una cita con un abogado especialista en cuestiones de cuidados de la gente anciana o mayor.

Etapa Intermedia

- DIGA:**
- En esta etapa su ser querido necesitará ayuda para realizar algunas tareas de cuidado personal de rutina, por ejemplo elegir la ropa apropiada, vestirse, y recordar detalles de la rutina diaria. También podrían llegar a vagar o a perderse en esta etapa.
 - Queda claro que las exigencias impuestas en los encargados de cuidar a un ser querido aumentan dramáticamente durante esta etapa. Usted necesitará alguna ayuda porque su ser querido necesitará de cuidados todo el tiempo. Cuando la gente ofrezca su ayuda, diga que sí y deles alguna tarea específica para realizar.
 - Usted debe tomar medidas para asegurar que su ser querido esté seguro, especialmente cuando comience a vagar o a perderse.
 - Desafortunadamente, los cuidados físicos coincidirán con los comportamientos que serán emocionalmente duros para usted. Su ser querido quizás no reconozca a familiares cercanos, amigos, o hasta sí mismo en el espejo. También su ser querido puede delirar y sospechar o pensar que usted le quiere hacer daño.
 - Es absolutamente necesario para usted recibir apoyo emocional y social durante este tiempo. Hablaremos un poco más sobre ésto en unos minutos.

- DIGA:**
- Una manera de planear para esta etapa de la enfermedad es teniendo un plan para crear una red de apoyo.
 - Como la persona con la enfermedad de Alzheimer necesitará 24 horas de cuidados, y usted también deberá cuidarse, usted no puede hacer ésto solo.
 - Algunas personas que puede incluir en su red de apoyo son:
 - Otros familiares o amigos
 - Personal de salud que hacen visitas a domicilio
 - Centros de descanso (cuidado para adultos)
 - Grupos de discusión por Internet
 - Acompañantes pagos
 - Enfermeras
 - Grupos de apoyo
 - Figura religiosa como un sacerdote

Etapa Final

- DIGA:**
- En esta etapa, su ser querido quizás necesitará ayuda para comer. Él o ella quizás tenga problemas de incontinencia que irán aumentando progresivamente.

- Eventualmente, su ser querido quizás pierda bastante el control de los músculos y tendrá problemas para caminar, sentarse, mantener la cabeza erguida, sonreír, o tragar.
- Quizás sea necesario tener la ayuda de una enfermera, ya sea en su casa o en un asilo de ancianos.

¿Cómo Afectará Todo Esto a mis Familiares y Amigos, y Cómo Puedo Ayudarles?

- DIGA:**
- Los familiares y los amigos se dirigirán a usted para que los ayude a comprender lo que le está pasando a su ser querido.
 - Aquellos que conocen a su ser querido, incluyéndolo a usted, seguirán sufriendo. El proceso de sufrimiento a menudo comienza en el momento del diagnóstico y continúa durante toda la duración de la enfermedad.
 - Es importante hablar con amigos y familiares para prepararlos en cuanto a lo que está por venir.
 - Sus amigos, familiares y usted experimentarán una gran variedad de emociones en diferentes momentos: vergüenza, enojo, frustración, tristeza, y culpa.
 - Si usted tiene niños o adolescentes, es importante decirles que ahora usted tiene más responsabilidades. Sería bueno que hagan juntos un plan para comunicarse y hacerse tiempo para pasar juntos.
 - También, los niños y los adolescentes quizás no comprendan en qué consiste la enfermedad. Quizás no entiendan por qué su familiar está diferente. Quizás crean que tienen algo contagioso.
 - Todos, incluyéndose a usted, deben estar preparados y saber que cada día puede ser diferente, y saber que su ser querido puede parecer ser otra persona en cualquier instante.
- PREGUNTE:**
- ¿Qué estrategias usted podría utilizar para mantener la flexibilidad suya y de su familia durante este tiempo?

Integrando la Responsabilidad de Cuidar a su Ser Querido en su Vida (15 minutos)

- Objetivos:**
- Comprender las causas de estrés por cuidar a un ser querido.
 - Comprender las implicaciones de salud que trae éste estrés.
 - Reconocer las señales de advertencia del estrés por cuidar a un ser querido.
 - Describir las diferentes maneras saludables de poder ayudar a un ser querido.
 - Identificar fuentes de información y apoyo.

- DIGA:**
- Usted no podrá cuidar a su ser querido si no se siente bien. Por esta razón y por otras más, es extremadamente importante que usted se cuide.
 - Usted probablemente haya pasado gran parte de su tiempo recientemente en forma de "crisis" o "cubriendo el momento". No podemos cuidarnos a nosotros mismos cuando estamos bajo esas circunstancias.
 - Por eso será muy importante pasar de un momento de tolerancia a uno de cuidado, tanto para usted como para el que necesita de su atención.

- Salir del momento de crisis significa aceptar que la enfermedad será parte de su vida por un tiempo, y aprender cómo hacerla parte de su vida de una forma efectiva.
- Ahora veremos un video que muestra las señales de estrés por las cuales atraviesan los encargados de cuidar a un ser querido, y sugiere algunas maneras de cuidarse a usted mismo mientras cuidar a otro es parte de su vida.

VER video.

Si queda tiempo luego de ver el video, **PREGUNTE**:

- ¿Qué fue lo que más le impresionó o le llamó la atención cuando vio el video?

Autoevaluación y Plan de Acción (15 minutos)

Objetivos:

- Identificar fuentes locales de apoyo.
- Determinar qué áreas de su bienestar (por ejemplo: dormir, distracción, ansiedad) necesitan de su atención en este momento.
- Realice un plan de acción para cuidarse a usted mismo en esas áreas que lo necesitan.

DISTRIBUYA la Autoevaluación y el Plan de Acción

DIGA:

- Ahora nos tomaremos unos instantes para evaluar su actual nivel de estrés como encargado del cuidado de un ser querido.
- También tendrá tiempo para hablar sobre algunas ideas de cómo afrontar algunas áreas que necesitan atención.
- La autoevaluación lista un número de áreas, y pide que a cada una le ponga puntos, 1, 2, o 3, siendo el 1 "Muy Cierto" y el 3 "Nada Cierto." En cada área que usted ponga un 1 o un 2, escriba un paso que usted pueda dar hacia su propio cuidado en esa área en particular.
- No trate de resolver todo el problema. Solamente escriba un paso que usted pueda dar en este momento. Trate de considerar todas sus opciones, y utilice la lista de los recursos locales que están listados en la pizarra. Hay un espacio en el folleto para copiar esta lista así se puede llevar toda la información con usted.
- Tiene 15 minutos para trabajar sobre esto. Si termina antes y quiere compartir alguna idea con la persona que tiene al lado, por favor hágalo.

Conclusión y Evaluaciones (5 minutos)

DISTRIBUYA el formulario de la encuesta, la lista de recursos, y el cuaderno de tareas.

Nota para el Líder Para copias adicionales visite www.agingresearch.org o llame al 202-293-2856.

DIGA:

- Por favor tómese unos minutos para completar la breve encuesta.
- Sus comentarios ayudarán a asegurarnos que este taller es beneficioso para otros encargados de cuidar a un ser querido.
- Puede dejar el formulario completo en su silla o sobre la mesa.
- Gracias por su participación.



Evaluación del Taller

Por favor marque el grado que corresponda en cada actividad teniendo en cuenta cuánto pondrá en práctica lo que aprendió hoy.

1 = Para nada 2 = Algo 3 = Moderadamente 4 = Mucho 5 = Extremadamente mucho

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Encargarse del Cuidado de un Ser Querido en el Momento del Diagnóstico | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Encargarse de su Ser Querido a Medida que la Enfermedad Avanza | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Integrando la Responsabilidad de Cuidar a su Ser Querido en su Vida (video) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Autoevaluación y Plan de Acción | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Recursos locales | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. ¿Cuán efectivo fue el taller en general? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. ¿Qué sugerencias tiene para mejorar el taller? | | | | | |

8. ¿Qué comentarios o sugerencias tiene para el líder del taller?

Gracias por sus comentarios.