

Ayuda para los que prestan cuidado

Aunque la enfermedad de Alzheimer trae muchos problemas, con una familia unida y con ayuda profesional, usted puede encontrar consuelo y paz cuando usted sabe que ha hecho todo lo que usted puede hacer por su ser querido.

Yo he hablado sobre las necesidades de la persona con Alzheimer en este lugar de la red del Internet. Hemos escuchado sobre las cosas que han sido efectivas cuando otras familias han cuidado un ser querido que tiene Alzheimer. Pero yo no quiero olvidarme de usted, el cuidador. Yo se cuán difícil puede ser su labor. Por eso le insto a asegurarse de cuidarse a sí mismo(a) también.

Aquí hay algunas ideas:

- * Asegúrese de cuidar de su salud. Hágase exámenes de salud regulares, y asegúrese de tomar sus medicamentos si los necesita.
- * Busque a alguien en quien usted pueda confiar y con quien pueda hablar. Usted necesita apoyo. Esto puede incluir consejeros profesionales que entienden las necesidades del cuidador de alguien con Alzheimer o buenos amigos. A veces los hospitales locales tienen grupos de apoyo gratis para familias.
- * Cuando sea posible, trate de conseguir algunas personas para que vengan y le ayuden de vez en cuando para que usted pueda salir y hacer algo sola(o).
- * Busque programas en su comunidad para personas con Alzheimer. Algunas comunidades proveen cuidado diurno para adultos. Esto lo hacen en un lugar donde las personas con Alzheimer pueden ir durante el día para socializar y participar en actividades, para que los cuidadores puedan tener algún tiempo para sí mismos.

Usted está haciendo algo maravilloso para alguien por quien usted se preocupa. Sí, la jornada es larga. Sí, el trabajo es arduo. Le felicito por su dedicación y su verdadero deseo para aprender más sobre la enfermedad de Alzheimer. Le deseo a usted y a su familia muchos días juntos. Para más información sobre cómo obtener ayuda en su capacidad de cuidador, presione el botón que aparece más abajo.