

## DECÀLOGO DE CONSEJOS PARA LOS PACIENTES CON ALZHEIMER

1. Practicar ejercicio físico a diario.
2. Ir a alguna asociación con la finalidad de conocer mejor su enfermedad y comentar con los otros sus miedos y temores ante la enfermedad. Es muy importante no aislarse y buscar ayuda en sus familiares y amigos.
3. Hacer juegos que estimulen la memoria, como los puzzles o crucigramas, en un ambiente tranquilo para favorecer la concentración.
4. Ver fotos y vídeos familiares.
5. No delegar en otros, lo que ellos puedan hacer. Para lo que se puede hacer pequeñas listas de recordatorio, muy sencillas y con mayúsculas.
6. Llevar una dieta equilibrada.
7. Hacer un *"planning"* de los medicamentos que tienen que tomar.
8. No conducir.
9. Ir a los servicios sociales del Ayuntamiento para informarse de los recursos disponibles: ayudas económicas, servicios de ayuda a domicilio, servicio de comida a domicilio, teleasistencia, viviendas tuteladas, acogida de mayores en familias.
10. Cuando la discapacidad producida por la demencia no permita al paciente desarrollar su trabajo, se tiene que iniciar los trámites de incapacidad laboral.