

## DECÁLOGO DE CONSEJOS PARA LOS CUIDADORES DE PACIENTES CON ALZHEIMER

1. No sobreproteger al paciente.
2. Dirigirse al enfermo con frases cortas y amables para facilitar su comprensión. Incluirlo en las conversaciones familiares.
3. No olvidar que la capacidad afectiva del paciente no está afectada. Ser comprensivo, tolerante y evitar hacer comentarios negativos.
4. Es preferible que el enfermo permanezca en su domicilio. Pero si no es posible, que pase períodos largos en los diferentes domicilios para no favorecer la desorientación.
5. Adaptar la casa progresivamente.
6. Seguir una rutina en la vida diaria del paciente. Respetar los gustos y las costumbres del enfermo.
7. Mantener una buena higiene, un correcto estado nutricional y añadir el ejercicio físico dentro de la rutina del enfermo.
8. Ser receptivo ante un intento de comunicación del enfermo.
9. Buscar un grupo de apoyo a los familiares como una fuente de comprensión, información y recursos.
10. Planificar unas horas de descanso para el cuidador o unas vacaciones. Serán buenas tanto para el cuidador como para el paciente y le permitirán al cuidador descansar física y emocionalmente.