

DECÀLEG DE CONSELLS PELS PACIENTS AMB ALZHEIMER

1. Practicar exercici físic a diari.
2. Anar a alguna associació amb la finalitat de conèixer millor la seva malaltia i comentar amb els altres les seves pors i temors davant la malaltia. És molt important no aïllar-se i cercar ajuda en els seus familiars i amics.
3. Fer jocs que estimulin la memòria, com els trencaclosques o mots encreuats, en un ambient tranquil per tal d'afavorir la concentració.
4. Veure fotos i vídeos familiars.
5. No delegar en els altres, el que ells puguin fer. Per això es poden fer petites llistes de recordatori, molt senzilles i amb majúscules.
6. Dur una dieta equilibrada.
7. Fer un "*planing*" dels medicaments que s'han de prendre.
8. No conduir.
9. Anar als serveis socials de l'ajuntament per informar-se dels recursos disponibles: ajudes econòmiques, serveis d'ajuda a domicili, servei de menjar a domicili, teleassistència, vivendes tutelades, acolliment de majors en famílies.
10. Quan la discapacitat produïda per la demència no permeti al pacient desenvolupar la seva feina, s'ha d'iniciar els tràmits d'incapacitat laboral.