

WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- trip because of changes in balance or trouble walking
- have problems seeing clearly due to poor eyesight
- forget to turn off water, burners, ovens
- forget how to use knives, etc. or where to safely place burning objects

Keeping Home Safe

People with Alzheimer's or dementia may have trouble knowing what is dangerous or making safe decisions. By helping him or her feel more relaxed and less confused at home, you can help stop accidents.

WHAT CAN YOU DO?

Keep Things Simple

- make sure rooms are neat
- place "often used" items in the same place
- remove things that might break and aren't needed

Look at the Floor

- remove small rugs, rugs that are thick, or rugs that might slide on floors
- don't shine or wax floors
- keep items off floors... cords, books, toys, bags, boxes, etc.
- make sure bathroom and kitchen floors are kept dry and avoid walking with wet feet
- use tables and chairs that are stable enough to lean on

Remove Dangerous Items

- keep all medicines... vitamins, aspirin, prescriptions... in a locked box, cabinet, or drawer
- place knives, scissors, guns, sharp tools, matches, and lighters out of sight or in a locked area
- move all cleaning supplies to a high shelf or lock them away
- take off knobs from the stove and oven

Don't Leave Him or Her Alone

- in the kitchen with the stove or oven on
- in the bathroom with water running
- anywhere with burning cigarettes, cigars, or pipes
- near an open or unlocked door or gate



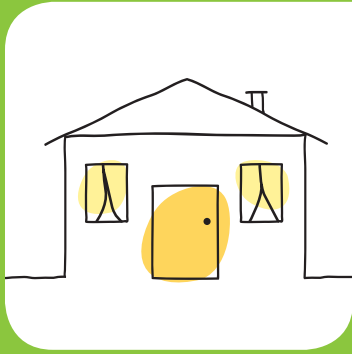
...including the Inland Empire & south Ventura County

24/7 Helpline

844.HELP.ALZ

alzgla.org

© 2015 Alzheimer's Greater Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- tropezarse por cambios de balance y el equilibrio
- tener cambios de la vista
- olvidan de apagar el agua, la estufa, hornos
- olvidan cómo usar objetos que pueden ser peligrosos (armas, cuchillos, etc.) de forma segura

Seguridad en el Hogar

Personas con Alzheimer o demencia a veces no pueden entender lo que ven. Por ejemplo, los escalones pueden verse planos o las alfombras negras pueden parecer hoyos. También pueden tener problemas para entender situaciones peligrosas o tomar decisiones seguras. Para evitar estas situaciones, le ayudaría si usted hace algunos cambios al hogar.

¿QUÉ PUEDE HACER?

Evite el desorden

- mantenga los cuartos cómodos
- mantenga los artículos de uso diario en el mismo lugar
- guarde las cosas frágiles que estén al alcance, tales como: vidrios, espejos y vajillas

Revise el piso

- quite alfombras pequeñas que puedan causar tropiezos
- no deje cables electrónicos, libros, juguetes o basura en el piso
- asegúrese que el piso del baño y la cocina no estén resbalosos
- asegúrese que las sillas y mesas sean lo suficientemente estables como para apoyarse en ellas

Guarde objetos que puedan ser peligrosos

- mantenga TODOS los medicamentos (incluyendo vitaminas) bajo llave o fuera del alcance
- mantenga herramientas filosas fuera de la vista o bajo llave, tales como: cerillos, cuchillos y pistolas
- guarde bajo llave todos los productos de limpieza, tales como: amoníaco, Windex, jabón y detergentes
- quite los apagadores de la estufa y horno, y desenchufe aparatos electrónicos

No deje a la persona con Alzheimer sola

- en la cocina con el horno o estufa encendida
- en el baño con el agua corriendo
- con cigarrillos o un puro prendido
- con la puerta abierta o sin seguro



...including the Inland Empire & south Ventura County

24/7 Helpline
844.HELP.ALZ
alzgla.org

© 2015 Alzheimer's Greater Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- be confused by
 - new places or people
 - something they see and don't know
- become frustrated
 - because they can't pull on a sweater
 - open a door
 - find a lost item like a purse, wallet or glasses
- be frightened or scared of
 - the shower or bath
 - a new place or person

Anger, Frustration & Fighting

People with Alzheimer's or dementia can get confused, depressed, and angry. Their feelings and actions are sometimes hard for them to control.

They may hit and yell.

Don't take their words or actions personally.

Listen to what they mean, not what they are saying.

WHAT CAN YOU DO?

Keep Things Simple

- try to match tasks and what you expect with what your person can do
- keep your home quiet and calm when you can
- speak slowly and try not to say too much at one time

Make a Change

- offer a treat like a cookie or some ice cream
- lead your person to a different room
- offer to watch a TV show or listen to music
- ask a question about a topic your person enjoys

Be Safe

- remove or lock away all weapons (guns, knives, etc.)
- back away slowly if the behavior is scary
- call 911 if you are afraid for your or someone else's safety



...including the Inland Empire & south Ventura County

24/7 Helpline

844.HELP.ALZ

alzgl.org



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia se frustra porque:

- no pueden abrir la puerta
- no pueden vestirse
- no pueden encontrar algo que perdió como el bolso, la cartera o los lentes
- no reconocen donde están
- desconocen a sus familiares

Persona con Alzheimer o demencia puede tener miedo

- del baño o la ducha
- de una persona o un lugar nuevo
- de su propio reflejo

Enojo, Peleas y Desesperación

Personas con Alzheimer o demencia se confunden fácilmente. También pueden enojarse, gritar y hasta pegar. No se ofenda por lo que digan o hagan. Trate de comprender lo que están tratando de decir.

¿QUÉ PUEDE HACER?

Mantenga las cosas sencillas

- mantenga el hogar tranquilo y calmado
- hable lentamente usando frases cortas y sencillas
- busque actividades que la persona con Alzheimer todavía pueda y quiera hacer

Haga un cambio

- háblele de un tema agradable
- llévelo a otro cuarto
- ofrézcale algo para comer como una fruta o un dulce
- mantenga la calma y trate de distraer a la persona con alguna actividad

Manténgase seguro

- ponga armas y cuchillos bajo llave
- si usted no se siente seguro, aléjese lentamente y pida ayuda
- si usted u otra persona están en peligro, llame al 9-1-1



...including the Inland Empire & south Ventura County

24/7 Helpline

844.HELP.ALZ

alzgla.org



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- be confused... mainly in the afternoon or evening
- feel fearful ... home may not seem the same
- try to go somewhere they used to go often... work, church, etc.
- attempt to get away from noise or too much activity
- be bored – not having anything to do
- have a reaction to a new medicine

Getting Lost

People with Alzheimer's disease or dementia can get lost outside of their home. Sometimes they wander away in a public place. They may go for a walk or to the store and not be able to find their way home. They may not remember their address or phone number.

Getting lost is scary and can be dangerous.

WHAT CAN YOU DO?

Be Prepared

- get a MedicAlert® bracelet for your person with dementia
- sew or write his or her name and your phone number onto clothes
- don't leave him or her alone near an unlocked door
- ask your neighbors to keep an eye out and to tell you if they see your person with dementia outside alone or walking away from home
- help him or her exercise during the day... take a walk or dance to music
- put away purses, coats, keys, sunglasses... things that might make your person think about leaving
- close the curtains so he or she doesn't think about going outside

Make Home a Safe Place

- put child-proof locks on doors, gates, and windows
- place locks very high or low so your person with dementia can't see or reach the locks
- place a bell on doors, gates, or windows so you know if they are opened

Be Comforting

- offer food or do something that will take his or her mind off wanting to leave
- ask for help... folding clothes, making dinner, etc.
- sit quietly with him or her... listen to music or watch a TV show



...including the Inland Empire & south Ventura County

24/7 Helpline
844.HELP.ALZ
alzgla.org



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- confundirse especialmente por la tarde y por la noche
- tener una reacción a un medicamento nuevo
- tener miedo—se sienten inseguros al no reconocer donde están
- pueden tratar de ir a trabajar o hacer algo que hacían antes
- estar tratando de escapar del ruido o de la actividad en el cuarto
- estar aburridos
- sentir algún malestar
- tener hambre, frío o necesidad de usar el baño



...including the Inland Empire & south Ventura County

24/7 Helpline

844.HELP.ALZ

alzgla.org

© 2015 Alzheimer's Greater Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Perderse

Algunas personas con Alzheimer o demencia se pueden perder al salir de casa. Estas personas se pierden fácilmente y olvidan el camino de regreso a casa, su dirección o número de teléfono. Perderse puede ser peligroso para la persona con Alzheimer.

¿QUÉ PUEDE HACER?

Esté preparado

- obtenga un brazalete/pulsera de MedicAlert®
- cosa o escriba el nombre de la persona con Alzheimer y un número de emergencia en la ropa
- no deje a la persona con Alzheimer sólo o cerca de una puerta que no tenga seguro
- pídale a sus vecinos que le avisen si la persona con Alzheimer se sale a la calle
- si es posible, saque a la persona con Alzheimer a caminar o hagan algún tipo de ejercicio en casa
- guarde monederos, llaves y abrigos que puedan causar que la persona con Alzheimer quiera salir de casa

Mantenga el hogar seguro

- instale seguros en puertas y ventanas
- coloque los seguros en puertas y ventanas fuera del alcance de la persona con Alzheimer
- instale una campanita en la puerta para que suene cuándo se abra

Si la persona con Alzheimer se encuentra nerviosa

- trátela con cariño, y dígame "No se preocupe. Yo estoy aquí. Yo le ayudo."
- ofrézcale algo de comer o hagan alguna actividad que le guste para distraerlo
- pídale que le ayude a doblar la ropa o preparar la cena
- siéntese en silencio con la persona con Alzheimer o escuche música agradable



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might be:

- afraid of falling
- feeling uneasy getting undressed in front of you
- scared or confused
- feeling helpless

Bathing

People with Alzheimer's disease or dementia may be afraid of bathing or uneasy with having someone help them with bathing. Sometimes they worry about falling or can have trouble knowing which is the hot versus the cold water faucets.

WHAT CAN YOU DO?

Prepare the Bathroom in Advance

- make sure the room is calm and warm
- run the water so it is not too hot or too cold
- don't use bright lights if possible

Make the Bathroom Safe

- use a non-slip mat in the tub or shower and as a bath mat
- consider a tub seat
- fill the tub with only 4 inches of water
- remove things that may be dangerous such as razors, nail clippers, hair dryer, etc.
- watch carefully – don't leave him or her alone

Allow Time & Be Positive

- allow your person to enjoy it... if he or she finds bath time relaxing
- stay calm
- be direct... "Your bath is ready now" instead of "Do you want to take a bath?"
- give one step directions... "Let's wash your left arm...good!, now your other one"
- be patient... don't rush

Be Realistic

- don't argue or get frustrated... a daily bath may be too much
- consider a sponge bath instead of a tub bath
- show what you need from them... pretend to wash your arm so that he or she can copy



...including the Inland Empire & south Ventura County

24/7 Helpline
844.HELP.ALZ
alzgla.org

© 2015 Alzheimer's Greater Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- tener miedo a caerse
- no se sienten cómodos desvistiendo frente de otros
- están asustados
- sentirse sin control

Bañarse

Personas con Alzheimer o demencia pueden tener miedo a bañarse. Creen que se van a caer o les da vergüenza desvestirse enfrente de otra persona.

¿QUÉ PUEDE HACER?

Primero prepare el baño

- asegúrese que el ambiente esté calmado y cómodo para la persona
- mantenga el agua a una temperatura agradable
- si es posible, no use luces brillantes

Seguridad en el baño

- use alfombras que no resbalen
- use una silla de baño
- ponga sólo 4 pulgadas de agua en la tina
- saque del baño lo que puede causarle daño a la persona con Alzheimer, tales como: rastrillos, corta úñas y secadoras de pelo
- nunca deje a la persona con Alzheimer sólo en la tina o ducha

Sea positivo, directo y paciente

- si a la persona le gusta bañarse, deje que disfrute su baño
- sea paciente, trate de no forzar ni apresurar a la persona
- de una instrucción a la vez...“Lávese el brazo. Bien. Ahora lávese el otro brazo”
- muéstrela con ejemplos; haga como que usted se lava el brazo y pida que copie sus movimientos

Evite las discusiones y sea realista

- un baño diario puede ser mucho
- considere un baño de esponja
- escoja una hora cuando la persona con Alzheimer esté relajada y no muy agitada



...including the Inland Empire & south Ventura County

24/7 Helpline

844.HELP.ALZ

alzgla.org



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- forget to take their medications
- forget that they took their medication, so they take them again and again and again
- get sick or be poisoned because the wrong pills or too many pills were taken

Medications

People with Alzheimer's or dementia may need help with taking their medicine. Taking too much... or too little... or not following the directions... can be dangerous.

WHAT CAN YOU DO?

Watch Closely

- make sure he or she
 - takes the right number of pills at the right times
 - follows the directions on the medication
- do not leave medications in a pill box or cup on the counter
- do not leave him or her alone to take their medicine

Lock Away Medicine

- make sure all medications are out of sight and out of reach

Talk to ALL the Doctors

- do not stop giving any medicine without asking the prescribing doctor first
- bring all medicines in a bag or box to every doctor
 - include vitamins, herbs, teas, creams, and other pills from the drugstore
- ask the doctor if medicines can be mixed into foods or drinks
 - this is helpful if you are having trouble getting your person to take their pills

NOTE: If you notice sudden changes like violent behaviors or trouble with bathroom accidents, call the doctor.

- these changes could be caused by a reaction to a medication or a new illness



...including the Inland Empire & south Ventura County

24/7 Helpline

844.HELP.ALZ

alzgla.org



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- olvidarse de tomar sus medicamentos
- olvidar de que ya se tomaron sus medicinas y se las vuelven a tomar
- tomarse los medicamentos incorrectamente y enfermarse o hasta envenenarse

Medicamentos

Personas con Alzheimer o demencia necesitan ayuda para tomar sus medicinas de una manera segura. Puede ser peligroso si toman demasiada o poca medicina, o no siguen las instrucciones correctamente.

¿QUÉ PUEDE HACER?

Vigile que la persona con Alzheimer esté:

- tomando la medicina correctamente
 - a la hora que debe
 - el número exacto de pastillas
- siguiendo las instrucciones del doctor
- tomando sus pastillas con agua antes o después de la comida (algunas medicinas no se deben tomar con jugos cítricos, tales como: naranja, limón, toronja y mandarina)
- no piense que la persona con Alzheimer se tomará la medicina correctamente sin ayuda

Siempre guarde la medicina fuera de la vista y del alcance de la persona con Alzheimer

- guarde todos los medicamentos bajo llave o fuera de la vista

Hable con TODOS los doctores que atienden a la persona con Alzheimer

- no le de pastillas de otras personas
- hable con su doctor antes de dar vitaminas, remedios caseros u otras pastillas a la persona con Alzheimer
- no pare de dar la medicina sin primero hablar con el doctor
- lleve las vitaminas, tés, cremas o pastillas que usted ha comprado sin receta a las citas con el doctor

NOTA: Si usted ve cambios fuera de lo normal como agresividad o la persona se hace del baño accidentalmente, llame a su doctor

- el cambio puede ser causado por una infección o reacción a los medicamentos



...including the Inland Empire & south Ventura County

24/7 Helpline

844.HELP.ALZ

alzgla.org



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might be:

- having a reaction to medicine
- taking the wrong amount of medicine
- going through changes in the brain due to the disease

Hallucinations

People with Alzheimer's or dementia can sometimes hear, see, smell, taste, or feel something that is not really there. They may talk to someone from the past who is no longer in the home or even still alive or is a pretend friend. This can alarm family and friends.

WHAT CAN YOU DO?

See a Doctor

- visit the doctor to find out the cause (bring ALL medications with you)
- tell the doctor about every time you think this has happened (keep a log — day, time, and what was going on around the person with Alzheimer's or dementia)

Think About the Cause

- change the possible reason
 - if the person doesn't know who is in the mirror, cover the mirror
 - if things come out in the dark, turn on the lights or use a nightlight
 - if the TV or radio is confusing or scary, turn it off

Be Reassuring

- say things like "don't worry, I'm here and will take care of you"
- agree, don't argue, about whether what's happening is real... it is real to them
- involve him or her in something pleasant to distract them



...including the Inland Empire & south Ventura County

24/7 Helpline

844.HELP.ALZ

alzgla.org

© 2015 Alzheimer's Greater Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- tener una reacción a algún medicamento
- estar tomando su medicina incorrectamente
- estar pasando por cambios en el cerebro causados por el Alzheimer

Alucinaciones

Las alucinaciones es cuando una persona oye, ve, huele o saborea algo que no existe. Esta persona puede tener conversaciones que para él o ella son reales. El Alzheimer o demencia causa alucinaciones en algunas personas.

¿QUÉ PUEDE HACER?

Hable con el doctor

- lleve todas las medicinas a la visita con el doctor
- reporte los cambios de comportamiento, incluyendo cada cuándo y por cuanto tiempo sucede

Piense en lo que puede estar causando las alucinaciones

- cambie el ambiente
 - si la persona no se reconoce en el espejo, cubra el espejo con una sábana
 - si la persona ve cosas en la obscuridad, prenda la luz o use una luz de noche
 - si la televisión o la radio lo está confundiendo o asustando, apáguelo

Tranquile a la persona con Alzheimer

- diga, "No se preocupe. Yo estoy aquí. Yo le ayudo."
- no discuta. Lo que la persona con Alzheimer ve o escucha es real para él
- trate de distraer a la persona con alguna actividad

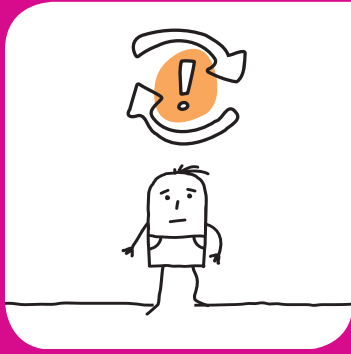


...including the Inland Empire & south Ventura County

24/7 Helpline

844.HELP.ALZ

alzgla.org



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might be:

- having problems remembering what they just said or what just happened
- repeating questions or stories because they feel nervous or afraid
- having trouble saying what they need or want

Repeating

People with Alzheimer's or dementia often ask questions or tell stories over and over. While frustrating, it is not harmful. They are not doing this on purpose. This behavior is caused by changes in the brain.

WHAT CAN YOU DO?

Think About Why

- new place? new people? somewhere they find scary?
- they forget that the question was asked and/or answered
- they want your attention... to feel a connection with you
- maybe they are trying to tell you about a need... hunger, concern about someone or something, urge to go to the bathroom

Accept the Behavior

- stay calm and be patient, they *can't* change so you will need to
- don't argue or try to correct them
- breathe... and remember the disease is the reason
- calmly answer the question every time it's asked
- smile at the story every time it's told

Try Reminders

- use clocks or photos of items or objects to help with questions that are repeated
- post notes or a daily schedule in a place they often look
- get a big "white board" so you can write and erase information as needed

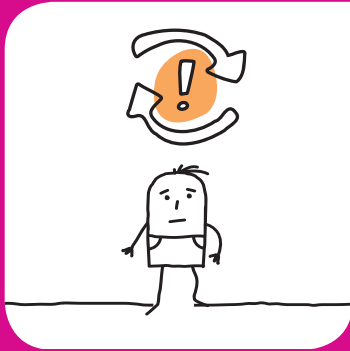
Ways to Help

- listen to music, watch TV, take a walk, or find something they like to do to get their mind on something else
- think first about how they are feeling and remind yourself it's not their fault
- wait until just beforehand to tell them about things that make them nervous like doctor's visits, bathing, or going out
- if you are tired and might react, and they are safe, go to another room for a bit to breathe



...including the Inland Empire & south Ventura County

24/7 Helpline
844.HELP.ALZ
alzgla.org



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- tener problemas al recordar lo que acaban de decir o lo que acaba de ocurrir
- estar repitiendo preguntas o historias porque se sienten nerviosos o con miedo
- tener problemas tratando de comunicar lo que necesitan o desean

Repitiendo

Es muy común que las personas con Alzheimer o demencia hagan preguntas o repitan historias una y otra vez. Aunque pueda ser frustrante, no es dañino. No lo están haciendo a propósito. Este comportamiento se debe a cambios en el cerebro.

¿QUÉ PUEDE HACER?

Piense en el por qué

- ¿Están en un lugar desconocido? ¿Están con gente desconocida? ¿Tendrán miedo?
- quizás se les olvidó la respuesta que le dieron
- desean su atención... quieren sentir una conexión con usted
- tal vez están tratando de comunicarle una necesidad... tienen hambre, están preocupados por alguien o algo, o tienen deseos de ir al baño

Acepte el comportamiento

- mantenga la calma y sea paciente, *ellos no pueden cambiar*, entonces usted es la que va a tener que cambiar
- no discuta o contradiga a la persona
- respire profundamente... y recuerde que el problema es a causa de la enfermedad
- conteste la misma pregunta cada vez que se la haga, calmadamente
- sonría cada vez que le cuente la misma historia

Use recordatorios cuando sean necesarios

- objetos tales como relojes y fotos de objetos podrían ayudar a contestar algunas preguntas que se repiten, por ejemplo, una foto de una cama en la puerta para que recuerde donde está el cuarto
- use notitas, un calendario, o un pizarrón para anotar las citas, actividades diarias o eventos importantes. Coloque estos recordatorios en un lugar donde todos lo puedan ver, como la puerta del refrigerador.

Ayude a la persona

- escuche música, vea televisión, vaya de paseo o busque algo que le guste hacer para distraerlo
- recuerde que nadie tiene la culpa, es sólo parte de la enfermedad de Alzheimer
- espere hasta el último momento para hablar sobre actividades que requieran la cooperación de la persona con Alzheimer, tales como: las visitas al médico o bañarse
- si usted está cansada y pueda reaccionar de manera negativa y la persona está segura, váyase a otro cuarto un momento para calmarse respirando profundamente.



...including the Inland Empire & south Ventura County

24/7 Helpline
844.HELP.ALZ
alzgla.org

© 2015 Alzheimer's Greater Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia may be unsafe when they:

- don't follow traffic signs
- go too fast or too slow
- become angry at others in the car or other drivers
- hit curbs
- cross over lanes
- confuse the brake and gas pedals
- forget where they are going
- get lost going places they know

Driving

Over time, driving gets harder for people with Alzheimer's or dementia. At some point they will need to stop driving and this can be very hard for them. It feels like a loss of freedom for both drivers and family members, yet SAFETY is most important for everyone.

WHAT CAN YOU DO?

Keep an Eye Out

- watch for parking or traffic tickets
- look for new scratches, marks, or dents on the car
- listen for complaints about other drivers or how the car operates

Help Them Stop Driving

- ask the doctor to tell them they can no longer drive
- make sure the doctor files a report to alert the Department of Motor Vehicles (DMV) of the dementia diagnosis
- have a close friend or a minister, priest, or rabbi ask your person to stop driving
- tell them someone else will drive them to the store or appointments
- ask others for help... deliver meals, pick up prescriptions, or just to visit

Be Creative

- hide the keys
- park the car out of sight
- remove the battery or starter wire
- say the car is in the shop
- get in the car first so you can be the driver
- give a set of keys that look like the old keys but won't start the car
- make having someone else drive sound like fun

Finally

- sell the car... it saves money on gas, insurance, and repairs that can be used for taxis, Uber, LYFT, or paying someone else to drive



...including the Inland Empire & south Ventura County

24/7 Helpline
844.HELP.ALZ
alzgla.org

© 2015 Alzheimer's Greater Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Manejando

Con el tiempo, manejar se convierte en una actividad más difícil para las personas con Alzheimer o demencia. Llegará el momento cuando tengan que dejar de manejar y esto puede ser muy difícil. Se siente como una pérdida de independencia para los conductores y la familia, sin embargo, la SEGURIDAD ante todo debería ser lo más importante.



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden estar en peligro cuando:

- no siguen las señales de las carreteras
- van demasiado rápido o demasiado lento
- se enojan con los pasajeros u otros conductores
- pegan la banqueta
- se pasan de un carril a otro sin precaución
- confunden los pedales de freno y acelerador
- olvidan a dónde van
- se pierden manejando a lugares conocidos, como a la casa

¿QUÉ PUEDE HACER?

Manténgase atento a

- multas de tráfico o infracciones de estacionamiento, “tickets”
- nuevos daños, marcas o golpes al carro
- quejas acerca de otros conductores o del carro

Ayudándoles a dejar de conducir

- pídale al médico que le diga a la persona con Alzheimer que ya no puede conducir
- asegúrese de que el doctor notifique al Departamento de Vehículos Motorizados (DMV) del diagnóstico... esto significará que la persona con problemas de la memoria tendrá que tomar de nuevo el examen de manejo
- pídale a una persona de confianza, como un Padre, Pastor, Ministro, etc., que le pida a su familiar que deje de conducir
- díganle que alguien va a llevarlo a la tienda o sus citas médicas
- pida ayuda a familiares y amigos... traer comida, recoger los medicamentos, o simplemente que lo visiten de vez en cuando

Sea creativo

- esconda las llaves
- estacione el carro fuera de la vista
- retire la batería o cable de arranque
- diga que el carro está en el taller
- entre al carro primero para que usted sea el conductor, y dígame que usted va ser el chofer
- dele un juego de llaves que se parezcan a las del carro, pero que no sean del carro
- mantenga la experiencia divertida... ponga música que le guste o converse sobre algo alegre

Finalmente

- venda el carro... se ahorrará dinero en gasolina, aseguranza y reparaciones que podrá usar para pagar a un taxi, Uber, LYFT, u otro conductor



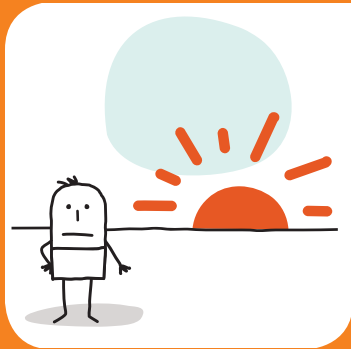
...including the Inland Empire & south Ventura County

24/7 Helpline

844.HELP.ALZ

alzgl.org

© 2015 Alzheimer's Greater Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might be:

- more tired in the late afternoon
- confused by changing amounts of light
- scared by shadows
- reacting to your feelings of being tired

Sundowning

People with Alzheimer's or dementia may become more confused or nervous later in the day, often as the sun sets. This is called sundowning. They may see or hear things that are not there. They may accuse people of things that are not true, like stealing or lying, and may pace or walk back and forth. This is not done on purpose, and people with dementia cannot control it.

WHAT CAN YOU DO?

Make Changes at Home

- turn lights on early in the afternoon to make the house brighter
- turn down (or turn off) the television or radio
- turn on soothing music
- avoid loud or confusing noises
- clear a path for the person to walk back and forth

Pay Attention to Meals and Snacks

- provide a large meal at lunch and a light meal at dinner
- allow less caffeine, sugar, coffee, tea, and soda after 3:00 pm
- remove access to alcohol and cigarettes

Keep a Schedule

- make going to bed and waking up at the same time every day
- take walks or dance to use up extra energy
- plan doctor visits, outings, baths in the morning

Other Ideas

- be calm and reassuring
- be flexible...if one idea doesn't work, try another
- comfort her and say or do something to calm her fears
- try a new activity, like sorting coins or dancing

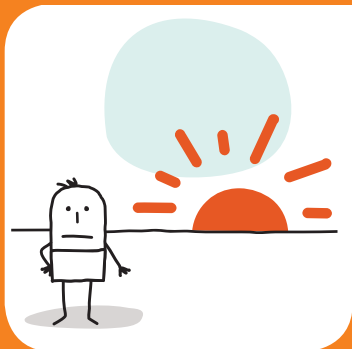


...including the Inland Empire & south Ventura County

24/7 Helpline

844.HELP.ALZ

alzgl.org



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden estar:

- muy cansadas por la tarde
- confundidas porque hay menos luz en la casa
- asustadas por las sombras
- respondiéndoles enojada si usted está agitada

Cambios al Atardecer

Personas que tienen Alzheimer o demencia se confunden o se ponen más nerviosas por la tarde cuando baja el sol. Esto se llama cambios al atardecer. A veces pueden ver o escuchar cosas que no están allí. Pueden acusar a los demás de cosas que no son ciertas, como robar o mentir, y ponerse a caminar de un lado a otro. Recuerde que no lo hacen a propósito o para molestar, si no que no pueden controlar ese comportamiento.

¿QUÉ PUEDE HACER?

Hacer cambios en el hogar

- Encienda las luces por la tarde para hacer la casa más brillante
- Baje el volumen (o apague) el televisor o la radio
- Ponga música suave
- Evite ruidos confusos
- Mantenga un espacio libre en donde la persona pueda caminar de un lado a otro

Ponga atención a las comidas y bebidas

- Sirva un almuerzo grande y una cena ligera
- Limite el consumo de cafeína, azúcar, café, té y refrescos después de las 3:00 pm
- Manténgalo alejado de alcohol y cigarrillos

Mantenga una rutina

- Trate de mantener una rutina todos los días, como la hora de dormir y levantarse
- Camine o baile con la persona con Alzheimer para que se cansen y así pueda dormir mejor por la noche
- Cambie las actividades que causan enojo o ansiedad a la persona con Alzheimer por la mañana para cuando la persona esté más tranquila, por ejemplo: visitas al médico, bañarse o ir de compras

Otras ideas

- Mantenga su actitud y tono de voz calmada
- Sea flexible... si lo que hizo no funcionó, después de un par de minutos trate algo nuevo
- Mantenga la calma y tranquilice a la persona.
- Trátela con cariño. Dele un abrazo y dígame "No se preocupe. Yo estoy aquí. Yo le ayudo"
- Hagan actividades relajantes o divertidas juntos para distraerlo, tales como: ver fotos de la familia, cantar, bailar, o jugar con la mascota



...including the Inland Empire & south Ventura County

24/7 Helpline

844.HELP.ALZ

alzgl.org

© 2015 Alzheimer's Greater Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)