LONG TERM CARE COMMUNITY COALITION

Advancing Quality, Dignity & Justice

CUIDADOS COMPASIVOS DE LA DEMENCIA:

HERRAMIENTAS Y CONSEJOS PARA FAMILIAS Y EQUIPOS DE CUIDADOS

HOJA INFORMATIVA PARA PERSONAS QUE VIVEN EN SU HOGAR O EN UNA RESIDENCIA ASISTIDA

La calidad de vida y la calidad de los cuidados están profundamente conectadas. Todas las personas, independientemente de sus dificultades cognitivas o físicas, merecen vivir con dignidad, respeto y la mayor independencia posible.

Esta hoja de consejos comparte estrategias simples y prácticas para cuidadores familiares, asistentes de salud a domicilio y personal de vida asistida para ayudar a garantizar que las personas que viven con demencia reciban cuidados compasivos y de alta calidad. Además, encontrará información sobre capacitación en cuidados de la demencia y programas de apoyo que pueden ayudarle a fortalecer sus habilidades, mejorar la calidad de los cuidados y respaldar su propio bienestar. Para obtener más recursos e información, visite nuestro sitio web <https://nursinghome411.org/dementia-care-in-the-community>.

Por qué son importantes los cuidados centrados en la persona

La demencia afecta la forma en que una persona piensa, se comunica y se relaciona con el mundo. Cuando los cuidadores comprenden y apoyan las necesidades, rutinas y preferencias únicas de cada persona, pueden reducir la angustia, mejorar la cooperación y dar más comodidad y dignidad a la persona. Las investigaciones también muestran que los cuidados centrados en la persona mejora el estado de ánimo, reduce los problemas de conducta e incluso puede reducir las hospitalizaciones.

Prácticas de cuidados que mejoran la calidad de vida

Los cuidados en el hogar y en entornos de vida asistida deben seguir principios clave que respeten y respalden las necesidades, preferencias y capacidades de cada persona. Los cuidadores deben procurar lo siguiente:

- ⇒ **Crear un entorno seguro, familiar y reconfortante.**
- ⇒ **Involucrar a las personas en actividades significativas** adaptadas a sus intereses, antecedentes y capacidades actuales.
- ⇒ **Respetar las rutinas y preferencias personales**, incluidas las prácticas culturales y espirituales.
- ⇒ **Comunicarse con claridad y calma**, utilizando señales visuales, un tono suave y un lenguaje sencillo.
- ⇒ **Fomentar la independencia** animando a la persona a hacer todo lo que pueda por sí misma, incluso si ello le lleva más tiempo.
- ⇒ **Garantizar la continuidad del personal de cuidados** para reducir la ansiedad y generar confianza.
- ⇒ **Involucrar a la persona y a su familia en las decisiones de cuidados** siempre que sea posible, respetando su voz y sus elecciones.

El valor de la formación y el apoyo para los cuidadores

Cuidar a alguien con demencia puede ser gratificante, pero la capacitación adecuada puede marcar una gran diferencia.

- ⇒ Los **programas de capacitación adaptados a los cuidadores** ofrecen herramientas prácticas y fáciles de entender para la comunicación, el manejo de conductas desafiantes y las rutinas de cuidado diario.
- ⇒ Los **servicios de apoyo** como atención de relevo, asesoramiento y grupos de apoyo para cuidadores pueden ayudar a reducir el estrés y prevenir el agotamiento.

Proveedores de capacitación en cuidados de la demencia

Existen numerosos programas disponibles, tanto de proveedores con fines de lucro como sin fines de lucro. A continuación se presenta una pequeña muestra. Tenga en cuenta que la inclusión de estos programas no implica respaldo.

Además, la Alzheimer's Association tiene un programa de capacitación y certificación y reconoce una variedad de programas. Para obtener más información, visite <https://www.alz.org/professionals/professional-providers/dementia-care-training-certification>.

Cuidadores como socios en los equipos de cuidados. (<https://carepartners.ucsf.edu/>)

- Cuidadores como socios en los equipos de cuidados (Caregivers As Partners in Care Teams, CAP-CT) es un programa de capacitación nacional de la Universidad de California en San Francisco. Está diseñado para equipar a los profesionales de atención médica con las habilidades y la confianza para involucrar activamente a los cuidadores familiares en los cuidados al paciente. Al integrar a los cuidadores en los equipos de cuidados, el programa tiene como objetivo mejorar los resultados de los pacientes, reducir el reingreso hospitalario y mejorar la satisfacción general tanto de los pacientes como de sus cuidadores.
- Costo: Gratuito

Health Resources and Services Administration (HSRA) Training (Capacitación de la Administración de Recursos y Servicios de Salud). (<https://bhw.hrsa.gov/alzheimers-dementia-training>)

- La Administración Federal de Recursos y Servicios de Salud (Health Resources & Services Administration) tiene una amplia variedad de materiales de capacitación sobre demencia y módulos de aprendizaje para cuidadores profesionales y familiares.
- Costo: Gratuito

Activated Insights (Perspectivas Activadas). (<https://activatedinsights.com/training/>)

- La capacitación de Activated Insights ofrece cursos en línea fáciles de usar para cuidadores de personas mayores y de hogares de acogida para mejorar habilidades, generar confianza y respaldar el cumplimiento normativo.
- Costo: \$125

CARES® Dementia Basics™ Online Training Program (Programa de capacitación en línea CARES® Dementia Basics™). (<https://hcinteractive.com/>)

- CARES® es un programa galardonado de capacitación en línea sobre los cuidados de la demencia y basado en evidencia, que enseña el Método CARES®™ de 5 pasos junto con las mejores prácticas de la Alzheimer's Association.
- Costo: \$199