i

- Trate de utilizar cintas de Velcro® o cierres con agarradera larga en lugar de cordones de zapatos, botones o hebillas en la ropa de la persona con Alzheimer. Trate de que use zapatos con el talón abierto que no se deslicen o zapatos con correas de Velcro®.

Si a usted o a un ser querido le diagnosticaron Alzheimer o un tipo de demencia relacionado, no está solo. La Asociación Alzheimer es un recurso confiable que brinda información, educación, derivaciones y apoyo a millones de personas afectadas por esta enfermedad.

Llame a nuestra Línea de Ayuda 24/7:

787-727-4151 / 787-268-6818

Para continuar colaborando con la Asociación de Alzheimer puedes donar a través de

ATH Móvil

/AlzheimerPR

PayPal

Miembros de las siguientes organizaciones:

ASOCIACION DE ALZHEIMER INFORMA

ASEO PERSONAL

DE LA PERSONA CON ALZHEIMER

Asociación de Alzheimer de Puerto Rico

Organización líder en

concienciar acerca

del Alzheimer

Tel: Tel: 787-727-4151 / 787-268-6818

Email. ; asociacionalzheimerpr@gmail.com

Web: alzheimerpr.com

Arte es de pixabay.com

Esta publicación se hacen gracias a Fondos

El aseo personal

La mayoría del tiempo cuando una persona se siente bien sobre su apariencia (como se ve), se siente mejor. Ayudar a las personas con Alzheimer a cepillarse los dientes, afeitarse o ponerse maquillaje a menudo puede ayudar a que se sientan mejor. Estos son algunos consejos sobre el aseo personal.

Cuidado bucal:

- Un buen cuidado bucal ayuda a prevenir problemas dentales, tales como caries y enfermedades de las encías.
- Muéstrele a la persona cómo cepillarse los dientes. Dígale cómo hacerlo paso por paso. Por ejemplo, recoja la pasta de dientes, remueva la tapa, ponga la pasta de dientes en el cepillo y luego cepille.

- Recuerde dejar que la persona haga lo más posible por sí sola.
- Cepille sus propios dientes al mismo tiempo.
- Ayude a la persona a limpiar su prótesis dental. Asegúrese de que utilice el material de limpieza para las prótesis dentales de modo correcto.
- Dígale a la persona que se enjuague la boca con agua después de cada comida y que use enjuague bucal una vez al día.
- Si usted tiene que cepillarle los dientes a la persona, use un cepillo con mango largo y con cabezal en ángulo o uno eléctrico.
- Lleve a la persona al dentista. Algunos dentistas se especializan en tratar a personas con Alzheimer. Asegúrese de seguir los consejos del dentista sobre qué tan seguido debe hacer una visita al consultorio dental.

Otros consejos sobre el aseo:

- Anime a una mujer a ponerse maquillaje si siempre lo ha usado. Si es necesario, ayúdele a ponerse polvo y lápiz labial. No utilice maquillaje para los ojos.
- Anime a un hombre a afeitarse y ayúdele si es necesario. Use una afeitadora eléctrica por razones de seguridad.
- Lleve a la persona al barbero o salón de belleza. Algunos barberos y estilistas pueden venir a su hogar.
- Mantenga las uñas de la persona cortas y limpias.

Vestirse

- Las personas con Alzheimer suelen necesitar más tiempo para vestirse.
- Escoger su ropa puede ser difícil para la persona. Es posible que se ponga ropa que no sea adecuada para la temporada. También puede ponerse ropa de colores que no combinan u olvidar ponerse una prenda.
- Deje que la persona se vista sola por el mayor tiempo possible.

Estos son otros consejos:

- Extienda la ropa en el orden en que la persona se la debe poner. Por ejemplo, ponga la ropa interior primero, después los pantalones, luego la camisa y al final el suéter.
- Entréguele a la persona una prenda a la vez o dele instrucciones sobre cómo vestirse paso por paso.
- Guarde alguna de la ropa en otro cuarto para reducir el número de opciones. Mantenga solo uno o dos trajes en el armario o tocador.
- Si es necesario, mantenga el armario cerrado con llave. Esto evitará algunos de los problemas que una persona con Alzheimer puede tener a la hora de vestirse.
- Si la persona quiere ponerse la misma ropa todos los días, compre tres o cuatro conjuntos de la misma ropa.
- Compre ropa suelta y cómoda.
- Evite las fajas reductoras, medias con control elástico, medias de nylon a la altura de las rodillas, ligas, zapatillas con tacones altos, calcetines ajustados y sostenes para mujeres.
- Los sostenes deportivos son más cómodos y proveen buen soporte. Lo mejor es que se usen calcetines de algodón cortos y ropa interior suelta hecha de algodón.
- Los pantalones de ejercicio y los pantalones cortos con cintura elástica son buenas opciones.