

Acabas de recibir un diagnóstico de demenia.

¿Ahora qué?



1 Haz preguntas sobre la enfermedad y asegúrate de entender las respuestas.

Preguntas nuevas surgirán durante las semanas y meses por venir, pero tu proveedor de servicios médicos y su equipo están aquí para caminar esta jornada contigo y tu familia.

2 Aprende lo más que puedas.

Hay muchos recursos disponibles a través de organizaciones locales y nacionales, incluyendo programas educativos y grupos de apoyo, así como también recursos en línea. El conocimiento te ayudara a ti y a tu familia.

3 Comprende que esta es una jornada larga.

Habrà muchos años buenos por delante, y ahora es el momento para planear como quieres que sea tu vida ahora, mientras el individuo con deterioro de la memoria puede disfrutar de la vida con familiares y amigos.

4 ¡Pon tus documentos (o trámites) en orden!

Hay algunos documentos que conviene redactar o actualizar. Establece con quien pueden hablar los médicos sobre el cuidado médico con una forma actualizada de HIPAA, y quien puede tomar decisiones médicas cuando el individuo con deterioro cognitivo ya no pueda (formulario de directiva por anticipado para la atención médica). Habla con tu familia sobre cuestiones legales y financieras y obtén ayuda de profesionales para planear ahora para contingencias futuras

5 Vive una vida saludable que ayudará a tu cerebro.

Evidence has shown that the best options for enhancing quality of life is a healthy diet, physical activity, social connections, brain stimulation, and not smoking. And get plenty of rest. This applies to individuals with dementia and their care partners.

Recursos DEL PRIMER PASO:

• Información y Recursos Comunitarios

Alzheimer's Association
(800) 272-3900 www.alz.org

Alzheimer's San Diego
(858) 492-4400 www.alzsd.org

Southern Caregiver Resource Center
(800) 827-1008 caregivercenter.org

• Planificación de Atención Médica Anticipada

PREPARE prepareforyourcare.org

• Planificación Legal y Financiera Anticipada

Elder Law and Advocacy
(858) 565-1392 www.seniorlaw-sd.org

• Entienda su Seguro Medico

Health Insurance Counseling and Advocacy Program
(858) 565-1392 cahealthadvocates.org