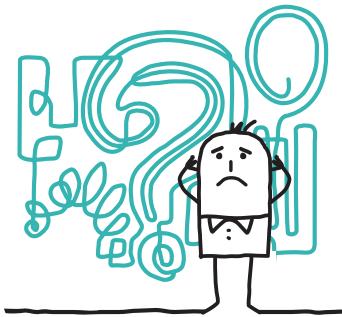


Anxiety



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might have changes in their brains that make it harder to:

- process what is going on around them
- remember that they just did something like checking their wallet for money
- understand what is going on when it gets darker (sundowning)
- feel safe when their home may no longer look familiar to them
- recognize family members or the person is who is caring for them

People with Alzheimer's or dementia can have anxiety which can make them worry or feel nervous. It may cause other behaviors such as pacing or picking at clothing or hair. This feeling of fear can cause the person to check things over and over again, or they may feel worried that something bad is going to happen.

WHAT CAN YOU DO?

WAYS TO HELP

- be comforting — consider a hug or place your hand on the person's arm
- respond to the person's feelings, not only to what they say
- try not to argue or convince them of the truth
- remind the person that they're safe and you are there to help
- be an active listener — make eye contact, express interest in what they are saying
- try to distract them with a walk or something they enjoy

HOW TO PREVENT ANXIETY FROM GETTING WORSE

- follow a routine for the day
- be matter of fact and comforting about what is causing them fear
- look for signs that they are becoming fearful and try not to let it get worse by waiting to act
- try to identify what is causing the anxiety and try to remove it before it causes the worry or behavior

OTHER IDEAS TO TRY

- make sure they get enough exercise as this can be calming
- speak in a calm, gentle voice
- try using calming smells such as lavender oil or relaxing music
- reduce or limit drinks that have caffeine like coffee and soda
- track when/where anxiety occurs to look for patterns
- ask the doctor if any of their medications can cause anxiety

TAKE CARE OF YOURSELF

- slow down and try to relax — your stress can add to the anxiety
- accept that some behaviors may make sense to the person but not to you
- take a break from caregiving so you are better able to cope with the stress
- practice deep breathing or other simple relaxing exercises
- join a support group or speak with a therapist

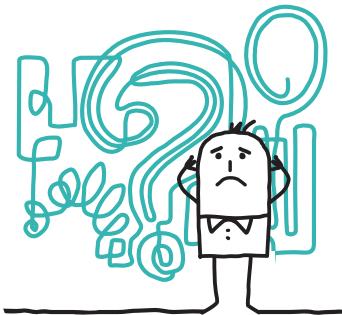
 Alzheimer's
LOS ANGELES

844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)



Ansiedad



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Las personas con la enfermedad de Alzheimer o demencia pueden tener cambios en sus cerebros que les dificulta:

- entender lo que pasa a su alrededor
- recordar que acaban de hacer algo, por ejemplo, revisar el dinero de su cartera
- comprender qué es lo que pasa cuando oscurece (esto se llama cambios al atardecer)
- sentirse seguros en su propio hogar cuando todo se siente desconocido
- reconocer a miembros de la familia o a las personas que cuidan de ellos

Las personas que padecen de la enfermedad de Alzheimer o demencia pueden tener ansiedad lo que puede causarles preocupación o nervios. Esto puede causar otros comportamientos como caminar de un lado a otro, o tocarse constantemente la ropa o el cabello. Esta sensación de nervios puede causar que la persona revise una y otra vez si las puertas y ventanas están bien cerradas o están preocupados de que algo malo pueda suceder.

¿QUÉ PUEDE HACER?

LAS MANERAS QUE PUEDE AYUDAR

- consuélelos- considere un abrazo o ponga su mano sobre el brazo de la persona
- responda a los sentimientos de las personas, no solamente a lo que dicen
- trate de no discutir o tratar de convencerlos de la verdad
- recuérdale que se encuentran seguros y que usted está allí para ayudarlos
- ponga atención a lo que le dicen- haga contacto visual, exprese interés en lo que están diciendo
- trate de distraerlos saliendo a caminar o haciendo algo que ellos disfrutan

CÓMO PREVENIR QUE LA ANSIEDAD EMPEORE

- siga la misma rutina durante el día
- sea directo y consuele sobre lo que les esté causando miedo
- busque por señales que indique se están poniendo temerosos, y actúe lo más antes posible, para evitar que empeore por esperar a hacer algo
- trate de identificar la causa de la ansiedad y trate de retirarlo antes de que cause más preocupación o cambios en el comportamiento

OTRAS IDEAS QUE PUEDE INTENTAR

- asegúrese que estén haciendo suficiente ejercicio ya que esto puede ser tranquilizante
- hable con un tono de voz tranquilo y agradable
- trate de usar aromas tranquilizantes como el aceite de lavanda o música relajante
- reduzca o limite las bebidas con cafeína como el café y los refrescos
- monitoree cuándo y dónde ocurre la ansiedad para identificar patrones y posibles causas
- pregúntele al doctor si algún medicamento que estén tomando pueda causar ansiedad

CUÍDESE A USTED MISMO

- mantenga la calma y trate de relajarse- su estrés puede aumentar la ansiedad en las personas con Alzheimer
- acepte que algunos comportamientos pueden tener sentido para las personas, pero no para usted
- tome un descanso de cuidar de ellos para que pueda lidiar mejor con el estrés
- respire profundamente o haga otros ejercicios simples y relajantes
- únase a un grupo de apoyo o hable con un terapeuta

 Alzheimer's
LOS ANGELES

844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

