



Guía del Campeón

*Con el permiso de Dementia Friends Minnesota y Dementia Friends,
Alzheimer's Society, Londres, Reino Unido.*

¿Qué es el programa Dementia Friends?

Dementia Friends es un movimiento global desarrollado por la Alzheimer's Society en el Reino Unido y actualmente en marcha en los Estados Unidos. El objetivo es ayudar a todos en una comunidad a comprender cinco mensajes clave sobre la demencia, cómo afecta a las personas y cómo cada uno de nosotros puede marcar una diferencia en la vida de las personas que viven con la enfermedad. Las personas con demencia necesitan ser comprendidas y apoyadas en sus comunidades. Usted puede ayudar al convertirse en un *Dementia Friend* (Amigo de la Demencia).

¿Qué es un *Dementia Friend*?

Un Amigo de la demencia participa en una sesión informativa sobre demencia, la cual dura una hora y es ofrecida por un campeón o un par de campeones de Dementia Friends. Un Amigo de la demencia aprende cinco mensajes clave sobre la demencia y aprende un poco sobre cómo es vivir con demencia. Luego, el *Dementia Friend* transforma su comprensión en una acción práctica que puede ayudar a alguien con demencia que vive en su comunidad. Su acción puede ser tan grande o tan pequeña como elijan, ¡porque cada acción cuenta!

¿Qué es una Sesión informativa?

Una Sesión informativa es una sesión cara a cara que dura aproximadamente una hora (60 minutos) y es dirigida por un campeón o un par de campeones de Dementia Friends. Cubre los cinco mensajes clave que todos deberían saber sobre la demencia a través de actividades y debates, pero la sesión no es una capacitación formal. A quienes asisten se les pide que se comprometan con una acción favorable para la demencia y así poder convertirse en un *Dementia Friend*.

¿Qué es un Campeón de Dementia Friends?

Un Campeón de Dementia Friends participa de una capacitación de Campeones presencial. El Campeón luego facilita una sesión informativa de Dementia Friends para amigos, familiares, colegas y la comunidad en general usando la Guía del Campeón, el Libro de trabajo de la sesión informativa de Dementia Friends y materiales de apoyo. El objetivo de la sesión informativa de Dementia Friends es ayudar a los miembros de la comunidad a entender la demencia y las pequeñas cosas que pueden hacer para marcar la diferencia para las personas que viven con demencia.

¡Bienvenido a Dementia Friends!

¡Gracias por elegir ser Campeón de Dementia Friends! Se está uniendo a miles de otros Campeones en todo el mundo para crear comunidades favorables para la demencia y mejorar las vidas de las personas que viven con demencia. Dementia Friends es un movimiento de acción social que tiene como objetivo mejorar la comprensión de la sociedad sobre la demencia a través de cinco mensajes clave:

- La demencia no es una parte normal del envejecimiento.
- La demencia es causada por enfermedades del cerebro.
- La demencia no solo se trata de tener problemas de memoria.
- Es posible tener una buena calidad de vida con demencia.
- Una persona es más que la demencia.

Resultados generales de aprendizaje

Después de participar en una sesión de Dementia Friends, los participantes podrán:

- describir la demencia y conocer el tipo más común de demencia,
- exponer los cinco mensajes clave sobre la demencia,
- explicar un abordaje de comunicación efectiva con una persona con demencia, y
- comprometerse a una acción como un *Dementia Friend* en su comunidad.

Lista de Campeones

Nota: Debe registrarse como Campeón en el sitio web de ACT on Alzheimer para acceder a los materiales de la sesión de Dementia Friends.

Materiales y recursos

- Guía del Campeón: La Guía del Campeón está organizada en 12 partes e incluye el contenido, las actividades y la lista de materiales necesarios para facilitar la sesión informativa de Dementia Friends. Se incluye el tiempo aproximado para completar cada actividad en la sesión y se puede ajustar para satisfacer las necesidades del grupo.
- Libro de trabajo para la sesión o Paquete del participante: El libro de trabajo para la sesión Dementia Friends o el Paquete del participante es lo que los participantes utilizarán para ir siguiendo la sesión de Dementia Friends (tenga 3 copias más disponibles que la cantidad de participantes que se espera).
- Bolígrafos o lápices
- Folleto o marcador que enumera los recursos de la comunidad (si está disponible)
- Reloj o cronómetro para controlar el tiempo y actividades de 20 segundos (Parte 9 de 12)
- Letreros de Somos Dementia Friends/Soy un *Dementia Friend*
- Opcional:
 - Fichas de acción: La distribución de fichas de acción es opcional si está interesado en documentar las acciones que Dementia Friends se ha comprometido a llevar a cabo. Tenga más fichas de acción disponibles que el número de participantes esperado; y tijeras para cortar las fichas de acción.

- Pines de Dementia Friends y Tarjetas de presentación: La distribución de estos artículos es opcional. Compre a través de un proveedor en línea o produzca los suyos. Inicie sesión como Campeón y obtenga el material gráfico de la sección Materiales de sesión del sitio web.
- Infografía comunitaria sobre la demencia (Parte 3 de 12)
- Rotafolio/caballote (Parte 8 de 12 - si se hace la Tarea diaria como un grupo grande)

Preparación del campeón

Cómo prepararse para la Sesión

- ✓ Lea la Guía del Campeón de Dementia Friends, el Libro de trabajo de la sesión informativa de Dementia Friends y todo el material de apoyo.
- ✓ Considere asistir a una sesión informativa de Dementia Friends antes de celebrar la suya.
- ✓ Determine si contará con uno o dos Campeones para facilitar la Sesión informativa.
- ✓ Póngase en contacto con el lugar donde transcurrirá la sesión para determinar:
 - Fecha y hora de la sesión y persona de contacto y número de teléfono el día de la sesión
 - Cantidad de participantes y configuración de la sala
 - Averigüe cuál es el idioma más hablado en el grupo y verifique si las actividades son culturalmente relevantes y apropiadas para su grupo. Consulte la sección Consejos para el campeón en Actividad sobre tareas diarias.
- ✓ Asegúrese de que el grupo y/o el contacto clave con el que está organizando la sesión comprendan exactamente lo que está implicado. Particularmente:
 - La sesión informativa de Dementia Friends no es una capacitación formal. Es una sesión informativa.
 - La sesión por sí sola no le da a una organización o negocio el estado “Respetuoso con la demencia”.
 - La participación significa que los asistentes han aumentado su comprensión de la demencia y se han comprometido con una acción práctica que puede ayudar a alguien con demencia a vivir en su comunidad.
- ✓ Programe la sesión informativa de Dementia Friends en el sitio web de ACT on Alzheimer.
- ✓ Determine su estrategia de marketing. Use los materiales de marketing de Dementia Friends en el sitio web de ACT on Alzheimer.
- ✓ Obtenga información sobre recursos de la comunidad local, incluidos recursos culturalmente específicos, para compartir con los participantes al final de la Sesión informativa.
- ✓ Determine si usará el Libro de trabajo de la sesión o el Paquete del participante. Prepare al menos 3 copias más que el número de participantes.
- ✓ Prepare refrigerios para los participantes (opcional).
- ✓ Llegue al menos 30 minutos antes de la hora de inicio de la sesión.
- ✓ Configure la habitación dependiendo del número de participantes para que todos los participantes puedan ver y escuchar al Campeón y entre sí. Se prefieren grupos pequeños sentados (3-5 personas).
- ✓ Imprima el Formulario de informe de sesión que se encuentra en el sitio web de ACT on Alzheimer (página 27).

Después de la sesión

- ✓ Ingrese la información del Formulario de informe de sesión en el formulario en línea en el sitio web de ACT on Alzheimer.

Campeones de Dementia Friends

Usted no es un experto en demencia. Como campeón, no se espera que sepa todo sobre la enfermedad de Alzheimer o la demencia. Para ayudar a aclarar cualquier malentendido y responder preguntas relacionadas con la enfermedad de Alzheimer o demencias relacionadas, refiera a los participantes a la línea de ayuda de la Alzheimer's Association las 24 horas, los 7 días de la semana (800.272.3900), que atiende a personas con pérdida de memoria, cuidadores, profesionales de la salud, el público en general, poblaciones diversas y amigos y familiares preocupados. La línea de ayuda ofrece derivaciones a programas y servicios de la comunidad local, educación relacionada con la demencia, asistencia ante crisis y apoyo emocional. Los participantes también pueden visitar: <http://alz.org/mnnd/>

Dementia Friends es una sesión informativa. No es una capacitación formal o educación. La participación significa que los asistentes han aumentado su comprensión de la demencia y se han comprometido con una acción práctica que puede ayudar a alguien con demencia a vivir en su comunidad. El objetivo del campeón es ayudar a los participantes a comprender la demencia y las pequeñas cosas que pueden hacer para ayudar a las personas que viven con demencia en su comunidad. Enfatice que Dementia Friends es “¡divertido, informal e interactivo!”.

Practique, practique, practique. Practicar su material una y otra vez ayudará a construir un nivel de comodidad con lo que está compartiendo y aumentará su confianza en sus propias habilidades.

Use los materiales de Dementia Friends. Realice la sesión informativa de Dementia Friends y las actividades siguiendo la Guía del Campeón para que todos los participantes tengan una experiencia consistente. De todos modos, realice adaptaciones basadas en su público específico, por ejemplo, grupos culturales, religiosos o juveniles.

Promueva un debate activo sobre el contenido y las actividades de la sesión. De todos modos, redirija la discusión si se aleja demasiado de los puntos clave que se comparten. Recuerde, tiene una hora para esta sesión y si una actividad dura más de lo esperado, deberá reducir otra actividad.

Desafíe el estigma. En algunas culturas/idiomas, solo existen palabras o connotaciones negativas para una persona que vive con demencia, por ejemplo, “demente”. Sea creativo e intente desafiar y superar el estigma de la demencia en cada oportunidad.

Funciones y responsabilidades Consulte la página 28 para obtener una lista de roles y responsabilidades como un Campeón de Dementia Friends.

Consejos para brindar una sesión informativa exitosa

- **Mire el reloj y controle el grupo.** Dementia Friends es una combinación de conferencias y actividades grupales realizadas en 60 minutos (1 hora). No hay espacio para recuperar el tiempo perdido, por lo que debe controlar cuidadosamente al grupo y el tiempo.
- **Conozca a su audiencia.** Si el grupo ante el que se presenta tiene características culturales, infórmese sobre el grupo con anticipación. Por ejemplo, ¿tienen creencias específicas sobre el envejecimiento? ¿Su cultura tiene un estigma generalizado sobre la demencia? Además, si va a trabajar con un intérprete, hable con esa persona antes de la sesión y sepa cuál es la mejor manera de trabajar con él o ella.
- **Preséntese.** Puede ser presentado por el anfitrión de la sesión o por su co-campeón presentador, pero independientemente, comience diciendo su nombre nuevamente. Hacer esto puede aliviar el nerviosismo de hablar en público.
- **¿Hacer presentaciones en grupo?** Tenga en cuenta que hacer que los participantes se presenten puede tomar más tiempo del que espera. Incluso si le pide a la gente que solo diga su nombre, alguien puede compartir su historia. Tiene un marco de tiempo ajustado de 60 minutos.

Consejos para reconocer las experiencias de los participantes

- **Pérdida reciente** Alguien que ha perdido recientemente a un ser querido puede querer contar su historia y puede emocionarse. Agradezca a la persona por compartir su experiencia, hágale saber que lamenta su pérdida y hágale saber que puede estar disponible para escucharla al final de la sesión. Si ha dicho eso, póngase a su disposición. Planifique quedarse 30 minutos adicionales después de la sesión para concluir y hablar con las personas que necesitan hablar.
- **Últimas investigaciones** Alguien puede querer contarles a todos acerca de las últimas investigaciones, algo que no podrá verificar en ese momento. Agradezca a la persona por compartir, hágale saber que necesita seguir adelante y que tal vez la gente pueda hablar después de la sesión.
- **Queja** Alguien puede tener una queja sobre una organización local: tal vez llamaron a la Asociación de Alzheimer y no recibieron los materiales prometidos o el personal de Senior LinkAge Line® “no sabía nada”. Agradezca a la persona por su comentario y lamente que haya tenido esa experiencia. Ofrezca hablar después de la sesión.

Clave para los iconos gráficos



Tiempo



Interacción campeón/grupo



Materiales necesarios



Actividad de los participantes



Contenido dirigido por campeones



Consejos de campeones

Información general sobre la sesión informativa de Dementia Friends

La siguiente tabla proporciona una visión general de la sesión desglosada por tiempo. Use la columna de la izquierda para insertar el tiempo real de la sesión. Si la Sesión comienza a las 9:00 a.m., la Bienvenida sería de 9:00-9:04 a.m.




Tiempo total: 60 minutos			
	4 Minutos	Bienvenida	Presentación de usted mismo Descripción general de la sesión informativa de Dementia Friends
	4 Minutos	Una palabra sobre la demencia	Los participantes comparten una palabra sobre la demencia. Descripción general de la demencia, el tipo más común es la enfermedad de Alzheimer.
	2 Minutos	¿Qué es Dementia Friends?	Desarrollado en el Reino Unido. Su objetivo es ayudar a los miembros de la comunidad a comprender qué es la demencia y cómo pueden marcar la diferencia.
	2 Minutos	Envejecimiento normal vs. Visión general del Alzheimer	del envejecimiento normal.
	4 Minutos	Los 10 primeros signos y síntomas	Descripción de 10 signos de Alzheimer
	7 Minutos	Ficha de frases cortadas y cinco mensajes clave	Presente cinco mensajes clave.
	5 Minutos	Historia de la estantería	Descripción de cómo la demencia puede afectar a alguien
	12 Minutos	Tareas cotidianas	Actividad para comprender que hay muchos pasos que cada uno lleva a cabo para completar una tarea
	10 Minutos	Comunicación	Conferencia sobre la importancia de la comunicación, incluidos consejos
	2 Minutos	Repase los cinco mensajes clave.	Repase los cinco mensajes clave que se presentaron anteriormente.
	8 Minutos	Convierta su comprensión en acción.	Los participantes identifican una acción y escriben en la ficha de acción y en el libro de trabajo de la sesión. Distribuya pines de Dementia Friends.
	2 Minutos	Recursos en su Comunidad/Conclusión	Comparta información sobre los recursos de la comunidad. ¡Gracias por convertirse en un <i>Dementia Friend</i> !

Sesión informativa de Dementia Friends





Tiempo: 60 minutos, en persona

Nota: El siguiente plan de sesión ha sugerido palabras en **negrita** que puede usar para facilitar la sesión informativa. Siéntase libre de usar sus propias palabras para transmitir el mensaje.

Parte 1 de 12 - Bienvenida

	4 minutos
	Libro de trabajo de la sesión informativa de Dementia Friends o Paquete del participante
	<p>Distribuya el cuaderno de trabajo de la sesión informativa de Dementia Friends o el Paquete del participante entre los participantes. Preséntese y dé la bienvenida a los participantes. Revise la ubicación de los baños con los participantes y recuérdelos que apaguen los teléfonos celulares.</p> <p>Diga: Soy voluntario [describa su entusiasmo sobre Dementia Friends]. Completé una capacitación para ser un Campeón de Dementia Friends. No soy un experto en demencia y no es mi función dar consejos, por lo que es posible que no pueda responder todas sus preguntas. Sin embargo, puedo decirle dónde puede obtener más información y obtener el asesoramiento o la asistencia que necesita.</p> <p><i>Si usa un intérprete, permita que se presente también.</i></p> <p>Diga:</p> <ul style="list-style-type: none">• La sesión durará aproximadamente 60 minutos.• Después de participar en la sesión, usted podrá describir la demencia y conocer el tipo más común de demencia. Comprenderá los cinco mensajes clave sobre la demencia y aprenderá cómo comunicarse efectivamente con una persona que vive con demencia.• Hacia el final de la sesión, se le pedirá que elija una pequeña acción que pueda realizar como parte de convertirse en un Amigo de la demencia hoy.

Parte 2 de 12 - Una palabra sobre la demencia

	4 minutos
	Libro de trabajo de la sesión informativa de Dementia Friends (página 1/portada) o Paquete del participante
	<p>Diga: En esta actividad, me gustaría que compartieran <u>una</u> palabra que les venga a la mente cuando escuchan la palabra “demencia”. ¿Alguien está dispuesto a compartir?</p> <p>Permita que los participantes respondan uno por vez y asegúrese de repetir sus palabras.</p> <p>Una vez que haya obtenido de 5 a 6 palabras de la audiencia, pregunte:</p> <p>¿Estas palabras son positivas o negativas?</p> <p>Permita que la audiencia responda. Repita las palabras compartidas. Señale que muchas de las palabras que las personas mencionan pueden ser negativas. El miedo y la pérdida a menudo se mencionan.</p> <p>Diga: La demencia no es una enfermedad específica. Es el término general que describe los síntomas asociados con la disminución de la memoria o de otras habilidades cognitivas lo suficientemente graves para reducir la capacidad de una persona al realizar las actividades diarias. La enfermedad de Alzheimer es el tipo más común de demencia y representa entre el 60 y 80% de los casos. Existen otros tipos de demencia como la demencia con cuerpos de Lewy, frontotemporal y vascular.</p> <p>Informe a los participantes que el gráfico Tipos de demencia se puede encontrar en el Libro de trabajo de la sesión informativa de Dementia Friends (página 1/portada) o Paquete del participante (página 1).</p> <div data-bbox="581 1297 1161 1732"><p>Tipos de Demencia</p><p>MÁS COMUNES</p><p>La enfermedad de Alzheimer</p><p>MENOS COMUNES</p><p>Demencia de cuerpos de Lewy, frontotemporal, vascular, etc.</p></div>



Consejo de campeón:

Repetir la palabra de cada participante al grupo puede ser una forma sencilla de garantizar que todos lo hayan escuchado. También es una excelente manera de fomentar una mayor interacción y reforzar los mensajes importantes.

La demencia a menudo se conoce incorrectamente como "senilidad" o "demencia senil", que refleja la creencia anteriormente generalizada, pero incorrecta, de que el deterioro mental grave es una parte normal del envejecimiento. Tenga en cuenta que en algunas culturas/idiomas, no hay palabras para la demencia o solo existe un término algo despectivo. Si experimenta esta situación, use la palabra en inglés "demencia" y explique por qué lo está haciendo.

Parte 3 de 12 - ¿Qué es Dementia Friends?



2 minutos



Infografía comunitaria sobre la demencia (opcional)






Describa a Dementia Friends usando o resumiendo las viñetas a continuación.

Diga:




- **Dementia Friends es un movimiento global desarrollado por la Alzheimer's Society en el Reino Unido y actualmente en marcha en los Estados Unidos.**
- **Actualmente contamos con [inserte la cantidad del sitio web] Dementia Friends (Amigos de la demencia) en Minnesota.**
- **El objetivo es ayudar a todos en una comunidad a comprender cinco mensajes clave sobre la demencia, cómo afecta a las personas y cómo cada uno de nosotros puede marcar una diferencia en la vida de las personas que viven con la enfermedad.**
- **Las personas con demencia necesitan ser comprendidas y apoyadas en sus comunidades. Usted puede ayudar al convertirse en un *Dementia Friend*.**

Opcional: Distribuya Infografía comunitaria sobre la demencia. Explique cómo cada una de las nubes representa un sector y que todas las "nubes" juntas ayudan a crear una comunidad favorable para la demencia. Señale que los Dementia Friends forman parte de una comunidad favorable para la demencia.

Parte 4 de 12 - Envejecimiento normal vs. La enfermedad de Alzheimer

	2 minutos
	Libro de ejercicios de la sesión informativa de Dementia Friends
	<p>Diga: La mayoría de las personas saben que experimentan cambios físicos a medida que envejecen. Probablemente ahora usen anteojos, tengan el cabello canoso y se sientan rígidos cuando se levantan por la mañana. También, a medida que envejecemos, experimentamos algunos cambios de habilidades cognitivas o de pensamiento. Es posible que no recordemos nombres tan fácilmente o que tengamos más problemas para concentrarnos en entornos ajetreados.</p> <p>A continuación, hablaremos sobre cambios que no son normales y pueden ser signos o síntomas de algo significativo.</p>

Parte 5 de 12 - 10 Primeros signos y síntomas

	4 minutos
	Libro de trabajo de la sesión informativa (página 2) o Paquete del participante (página 1)
	<p>Diga: Existen 10 signos y síntomas tempranos de la enfermedad de Alzheimer. Haga saber a los participantes que los 10 signos se encuentran en su Libro de trabajo de la sesión de Dementia Friends (página 2) o en el paquete del participante (página 1). Lea las declaraciones en negrita a continuación de a una por vez. Diga o parafrasee la información adicional que sigue a cada declaración. A continuación, lea los cambios típicos relacionados con la edad que se encuentran en negrita y cursiva. Repase la lista de a un cambio por vez.</p> <p>1. Pérdida de memoria que afecta la vida cotidiana. Uno de los signos más comunes de la enfermedad de Alzheimer es la pérdida de memoria, especialmente la información recientemente incorporada. Otros olvidan fechas o eventos importantes; por lo cual la persona solicita la misma información una y otra vez; dependen de ayuda memorias (por ejemplo, recordatorios o dispositivos electrónicos) o de miembros de la familia para cosas que solían manejar solos.</p> <p><i>¿Qué es típico del envejecimiento normal?</i> <i>Olvidar a veces citas o nombres, pero recordarlos más tarde.</i></p>

2. Dificultad en la planificación de actividades o para resolver problemas. Algunas personas pueden experimentar cambios en su capacidad para desarrollar y seguir un plan o trabajar con números. Pueden tener problemas para seguir una receta familiar o hacer un seguimiento de las facturas mensuales. Pueden tener dificultades para concentrarse y requerir de mucho más tiempo para hacer las cosas que antes.

¿Qué es típico del envejecimiento normal?

Ocasionalmente cometer errores al sumar el total de las compras o de los servicios que debe pagar.

3. Dificultad para desempeñar tareas familiares en el hogar, trabajo o tiempo libre.

A las personas con Alzheimer a menudo les resulta difícil completar las tareas diarias. A veces, pueden tener problemas para conducir a un lugar conocido, administrar un presupuesto en el trabajo o recordar las reglas de un juego favorito.

¿Qué es típico del envejecimiento normal?

Ocasionalmente necesitar ayuda para utilizar algunas funciones del microondas o para grabar un programa de televisión.

4. Confusión con el tiempo o el lugar.

Las personas con Alzheimer pueden perder la noción de las fechas, las estaciones y el paso del tiempo. Pueden tener problemas para entender algo si no está sucediendo de inmediato. A veces pueden olvidar dónde están o cómo llegaron allí.

¿Qué es típico del envejecimiento normal?

Confundirse con el día de la semana pero recordar más tarde que día es.

5. Dificultad para comprender imágenes visuales y relaciones espaciales.

Para algunas personas, tener problemas de visión es un signo de Alzheimer. Pueden tener dificultades para leer, calcular la distancia y determinar el color o el contraste, lo que puede causar problemas con la conducción.

¿Qué es típico del envejecimiento normal?

Los cambios en la visión relacionados con cataratas.

6. El sexto signo es experimentar nuevos problemas con palabras al hablar o escribir.

Las personas con Alzheimer pueden tener problemas para seguir o unirse a una conversación. Pueden detenerse en medio de una conversación y no tener idea de cómo continuar o pueden repetir lo que dijeron. Pueden tener dificultades con el vocabulario, tener problemas para encontrar la palabra correcta o llamar a las cosas por el nombre incorrecto (por ejemplo, llamar a un reloj un "reloj de mano").

¿Qué es típico del envejecimiento normal?

A veces, tener problemas para encontrar la palabra adecuada.

7. Colocar objetos fuera de lugar y no poder recordar lo que hicimos o donde estuvimos para encontrarlos.

Una persona con la enfermedad de Alzheimer puede poner cosas en lugares inusuales. Pueden perder cosas y no poder volver sobre sus pasos para encontrarlas nuevamente. A veces, pueden acusar a otros de robar. Esto puede ocurrir con mayor frecuencia a lo largo del tiempo.

¿Qué es típico del envejecimiento normal?

De vez en cuando perder las cosas pero recordar lo que hicimos y donde estuvimos para encontrarlas.

8. El octavo signo es la disminución de criterio o un mal juicio.

Las personas con Alzheimer pueden experimentar cambios en su criterio o en la toma de decisiones. Por ejemplo, pueden tomar malas decisiones al manejar dinero y pueden dar grandes cantidades a vendedores telefónicos. Pueden prestar menos atención al aseo o a mantenerse limpios. ***¿Qué es típico del envejecimiento normal?***

Tomar una mala decisión de vez en cuando.

9. Pérdida de iniciativa en el trabajo o en las actividades sociales.

Una persona con Alzheimer puede comenzar a alejarse de pasatiempos, actividades sociales, proyectos de trabajo o deportes. Pueden tener problemas para mantenerse al día con un equipo deportivo favorito o recordar cómo realizar un pasatiempo favorito. También pueden evitar ser sociales debido a los cambios que han experimentado.

¿Qué es típico del envejecimiento normal?

A veces, sentirse cansado debido a las obligaciones sociales, del trabajo y la familia.

10. El décimo signo son cambios en el estado de ánimo y en la personalidad.




El estado de ánimo y las personalidades de las personas con Alzheimer pueden cambiar. Pueden confundirse, sospechar, deprimirse, temer o angustiarse. Se pueden enojar fácilmente en casa, en el trabajo, con amigos o en lugares donde están fuera de su zona de confort.

¿Qué es típico del envejecimiento normal?

Desarrollar formas muy específicas para realizar las cosas e irritarse cuando se interrumpe una rutina.

Fuente: 10 Primeros signos y síntomas de la enfermedad de Alzheimer
www.alz.org/10-signs-symptoms-alzheimers-dementia.asp

Parte 6 de 12 - Hoja de trabajo de frases cortadas y cinco mensajes clave

	7 minutos
	Libro de trabajo de la sesión informativa de Dementia Friends (página 3) o Paquete del participante (página 2) Bolígrafo/lápiz
	Dirija a las personas a sus materiales y pídale que pasen a la Hoja de trabajo Frases cortadas. Diga: Esta actividad lo ayudará a comprender mejor la demencia y los cinco mensajes clave. Relacione las oraciones de la Columna 1 con la Columna 2 dibujando una línea desde cada inicio

de oración hasta el final de la oración correspondiente. Debería tener cinco frases que tengan sentido.

Aliente a los participantes a completar la hoja de trabajo juntos formando parejas o grupos pequeños. Cuando todos hayan terminado, repase las respuestas una a una.

Diga la primera parte de la oración enumerada en la Columna 1 y pida a un voluntario o al grupo que comparta lo que identificaron como la respuesta de la Columna 2. Si están equivocados, solicite a otros que se ofrezcan como voluntarios hasta que se encuentre la coincidencia correcta. Si son correctos, repita la oración como se indica a continuación. Diga o parafrasee la información adicional a medida que tenga tiempo. Nota: la información adicional no se encuentra en los materiales del participante.

Las oraciones completas y las declaraciones expandidas siguen:

Lea.

1. **La demencia no es** (haga una pausa y espere una respuesta). Respuesta: **una parte normal de envejecer. Este es nuestro primer mensaje clave.**

Pregunte: ¿Qué piensan que queremos decir con esto?

Diga/Parafrasee: Es cierto que la demencia es más común entre las personas mayores de 65 años, sin embargo, no todos los que envejecen desarrollan demencia. Algunos de nosotros podemos volvernos más olvidadizos a medida que envejecemos o durante momentos de estrés o enfermedad, pero la demencia es un tipo diferente de olvido. La pérdida de memoria será más notable y puede estar acompañada de cambios de humor y confusión. Es importante pedirle a un médico que revise cualquier síntoma inusual, ya que pueden ser tratables.

2. **La demencia es causada por** (haga una pausa y espere una respuesta). Respuesta: **enfermedades del cerebro. Este es nuestro segundo mensaje clave.**

Pregunte: ¿Alguien sabe la diferencia entre la demencia y la enfermedad de Alzheimer?

Diga/Parafrasee: La demencia es el nombre de un conjunto de síntomas que incluyen pérdida de memoria, cambios de humor y problemas de comunicación y razonamiento. Estos síntomas son provocados por una serie de enfermedades que causan cambios en el cerebro. La más común es la enfermedad de Alzheimer. El Alzheimer cambia la química y la estructura del cerebro, lo que provoca que las células del cerebro mueran.

3. **La demencia no se trata solo** (haga una pausa y espere una respuesta). Respuesta: **de tener problemas de memoria. Este es nuestro tercer mensaje clave.**

Diga/Parafrasee: La gente a menudo piensa en la demencia como una forma de pérdida de memoria. Aunque la pérdida de memoria suele ser uno de los primeros signos de demencia, especialmente la enfermedad de Alzheimer, es mucho más que eso. La demencia puede afectar la manera en que la gente piensa, habla y hace cosas. La

demencia hace que sea más difícil planear y aprender nuevas actividades e interfiere con tareas estructuradas como la escritura. También puede dificultar la comunicación. Sin embargo, hay mucho que se puede hacer para ayudar. Cada año comprendemos mejor la demencia y desarrollamos nuevas estrategias que pueden ayudar a aumentar la confianza de alguien y mantener su independencia durante el mayor tiempo posible.

4. **Es posible tener una** (haga una pausa y espere una respuesta). Respuesta: **buena calidad de vida con demencia. Este es nuestro cuarto mensaje clave.**

Diga/Parafrasee: La mayoría de nosotros tenemos una imagen en nuestra mente de cómo es la vida con demencia. Esa imagen es a menudo muy sombría. Por lo tanto, puede ser muy sorprendente saber que muchas personas con demencia continúan conduciendo, socializando y manteniendo sus trabajos. Incluso a medida que avanza la demencia, muchas personas llevan una vida activa y saludable, continúan con sus pasatiempos y disfrutan de las amistades y las relaciones. Por supuesto, la demencia hace que sea más difícil hacer ciertas cosas, pero con el apoyo y los conocimientos adecuados, es posible que alguien con demencia lleve una vida lo más provechosa posible.

5. **Una persona es más que** (haga una pausa y espere una respuesta). Respuesta: **su demencia. Este es nuestro quinto mensaje clave.**

Diga/Parafrasee: De la misma manera que miraríamos a alguien con diabetes o cáncer y los veríamos primero como personas, las personas que viven con demencia también son primero personas.

Diga: Al final de la sesión de hoy, les pediré que piensen qué pueden hacer de manera diferente en su vida cotidiana para poder ayudar a las personas afectadas por la demencia. Recuerde que la demencia puede repercutir en toda una familia, no solo en la persona que padece la enfermedad.

Para ayudarlo a pensar, algunas de las acciones con las que otros se han comprometido son:





- Si conoce a alguien en su comunidad que padece demencia o cuyo familiar tiene demencia, pregunte si hay algo que pueda hacer para ayudar, ¿tal vez cocinar con ellos o simplemente visitarlos?
- Si la persona que está delante de usted en una tienda está luchando con tareas simples, tenga paciencia.
- Cuénteles a alguien acerca de lo que ha aprendido sobre la demencia y aliéntelo a convertirse en un *Dementia Friend*.



Consejo de campeón:

Repita cada oración a la audiencia para asegurarse de que todos la hayan escuchado. Esta actividad se puede completar en un grupo grande o en grupos pequeños.

Parte 7 de 12 - Historia de la estantería

	5 minutos
	Libro de trabajo de la sesión informativa de Dementia Friends (página 4) o Paquete del participante (página 3)
 	<p>Diga: Como se señaló anteriormente, la demencia es causada por una enfermedad que daña las células del cerebro. Este daño interfiere con la forma en que las células del cerebro se comunican entre sí. Cuando las células del cerebro no se pueden comunicar, el pensamiento, el comportamiento y los sentimientos de una persona pueden verse afectados.</p> <p>El cerebro tiene muchas áreas diferentes y cada una es responsable de diferentes funciones (por ejemplo, memoria, criterio y movimiento). Cuando las células en un área del cerebro se dañan, esa área no puede funcionar con eficacia.</p> <p>La siguiente historia es una buena manera de ilustrar cómo la demencia puede afectar a una persona. No es una explicación científica.</p> <p>Si usa el <u>Libro de trabajo de sesión</u>, informe a los participantes que está leyendo la página 4 en caso que deseen seguirlo.</p> <p>Si usa el <u>Paquete del participante</u>, en la página 3 se encuentra un gráfico de la estantería.</p> <p>Consejo de campeón: <i>El campeón debe leer la siguiente historia en voz alta. No pida voluntarios para leer o asignar lectura. Lo mejor es no asumir que los que están en la Sesión informativa pueden leer y leer bien.</i></p> <p>El cerebro de todos se ve afectado de manera diferente por la demencia. Imagine a una mujer de 70 años de edad que tiene demencia. Ahora imagine que hay una estantería llena a su lado. Cada libro de la estantería representa una de sus habilidades o recuerdos.</p> <p>En los estantes más altos están sus recuerdos de hechos y su habilidad para pensar de manera compleja o complicada. En las personas con demencia, la parte superior o exterior del cerebro se daña primero. Habilidades como las matemáticas, el uso del lenguaje y mantener el comportamiento propio bajo control se encuentran en esta parte del cerebro. En nuestra historia del librero, estas habilidades también están en los libros de los estantes superiores.</p> <p>Cuando la demencia sacude la estantería de la mujer, los libros en el estante superior comienzan a caerse. La mujer no puede recordar lo que comió en el desayuno, o que debe pagar por los artículos en la farmacia o que alguien vino a visitarla esta mañana.</p> <p>Las emociones y los sentimientos están en estantes más bajos de la estantería al igual que se encuentran en la parte inferior o interna del cerebro. Esta es el área de instintos del cerebro. Los sentimientos como el amor, la felicidad, la frustración y el sentir respeto residen aquí. A</p>

medida que la demencia sigue sacudiendo el librero, los libros sobre estos estantes inferiores permanecen ahí por un tiempo mucho más largo.

La historia del librero ayuda a explicar las diferentes habilidades del pensamiento, recuerdos y los efectos de la demencia. **Los hechos y el pensamiento complejo desaparecerán rápidamente. Las emociones y los sentimientos permanecerán más tiempo.**

Volvamos a la mujer de 70 años con demencia para obtener un ejemplo real de la historia de la estantería. Una hija puede venir de visita y descubrir que su madre ya no recuerda su nombre. Sin embargo, recordará los sentimientos de amor, consuelo y apoyo de la visita. De la misma manera, si la madre y la hija discutieran, la madre podría no recordar los detalles de la discusión, pero sí recordará los sentimientos de ira y el dolor del intercambio.

A medida que su demencia continúa, la mujer puede perder otras habilidades de razonamiento. Es posible que ya no pueda administrar sus finanzas, llevar a cabo actividades que alguna vez disfrutó o comunicarse con familiares y amigos. La demencia afecta a cada persona de manera diferente.

Recuerde, la demencia también afecta las partes racionales y emocionales del cerebro de manera diferente. Primero se ve afectada la parte superior que maneja los hechos, como caras, nombres, fechas, lugares; esos hechos son fácilmente olvidados. La parte inferior que maneja las emociones se ve afectada más tarde, por lo que los sentimientos y las emociones no se pierden tan rápido como los hechos.

El cerebro almacena recuerdos recientes y pasados. Para las personas con demencia, primero se pierden los recuerdos más recientes; los recuerdos de acontecimientos más alejados en el tiempo se recuerdan por más tiempo.

Otras habilidades de pensamiento también se ven afectadas por la demencia, como la planificación, el criterio y la comunicación.

La planificación es la habilidad que utilizamos para llevar a cabo actividades cotidianas.

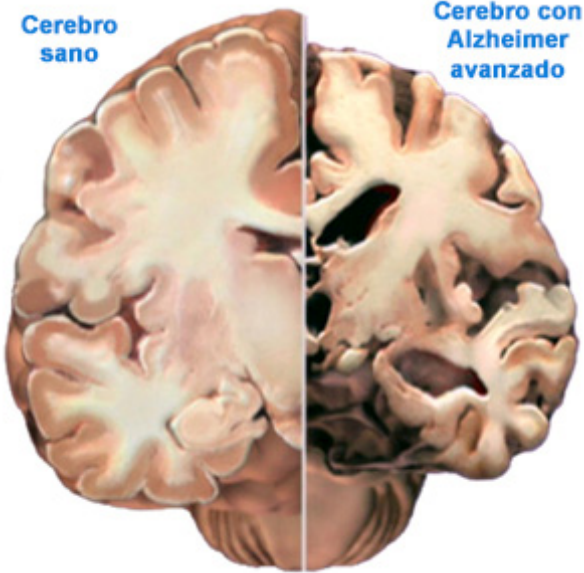

- **Es probable que una persona con demencia no sea capaz de preparar las galletas de la manera en que lo hacía en el pasado o alguien puede tener problemas para cortar el césped (o palear la nieve) como lo hizo durante años.**

El criterio es la habilidad que utilizamos para mantenernos seguros o para interactuar con los demás.




- **La persona con demencia puede dar dinero a cualquiera que llame y solicite donaciones o puede criticar en voz alta a las personas en un entorno social.**

En unos momentos hablaremos más sobre la comunicación.

Informe a los participantes que pueden encontrar imágenes comparativas de un cerebro sano y un cerebro con Alzheimer avanzado en su Libro de trabajo de sesión informativa de Dementia Friends (página 5) o en el Paquete del participante (página 3).

	 <p>Cerebro sano</p> <p>Cerebro con Alzheimer avanzado</p>
	<p>Consejo de campeón: Practique leyendo la historia de la estantería en voz alta varias veces antes de realizar tu primera sesión informativa. Al leer, haga una pausa según corresponda y establezca contacto visual.</p>

Parte 8 de 12 - Tareas cotidianas

	<p>12 minutos</p>
	<p>Libro de trabajo de la sesión informativa de Dementia Friends (página 5) o Paquete del participante (página 3) Bolígrafo/lápiz</p>
	<p>Diga: Como acabamos de aprender, la planificación es una habilidad que utilizamos para llevar a cabo las actividades cotidianas.</p> <p>A continuación, me gustaría que trabajen en parejas o en grupos y escriban una lista de instrucciones paso a paso para completar una tarea que realizan a diario o con frecuencia.</p> <p>Asigne al grupo una de las siguientes tareas: cepillarse los dientes o preparar un emparedado.</p> <p>Asegúrese de que alguien que lea su lista pueda seguir las instrucciones correctamente para llevar a cabo la tarea.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remita a los participantes a la página de Tareas cotidianas en el Libro de trabajo de la sesión para escribir su lista. Pídales a los participantes que numeren cada paso a medida que avanzan.

- Dé al grupo cinco minutos para anotar los pasos que se necesitan para completar la tarea. Si alguno de los pares no termina después de cinco minutos, deténgalos y continúe. Pídale a cualquier persona que no haya terminado que calcule cuántos pasos más necesitaría y anote ese número.
- Después de cinco minutos, pida a cada pareja o grupo que comparta cuántos pasos tuvieron para la actividad. Tenga en cuenta cuántos pasos tuvo cada grupo.
- Pregunte a los participantes si alguien quiere compartir cómo fue su primer paso. Después de esto, pregunte a todos si creen que hay un paso antes de esto.
- Pregunte a los participantes si alguien quiere compartir cómo fue su último paso. Después de esto, pregunte a todos si creen que viene un paso después de esto.
- Pida un grupo con la lista más corta, o una breve lista para ofrecerse voluntariamente para leer sus primeros pasos.

Pregunta a los participantes: ¿Combinaron diferentes acciones? ¿Podrían dividir las más?

Respuesta: Es fácil combinar muchas acciones en un solo paso.

Todos - miren su lista de instrucciones nuevamente.

Pregunta: ¿Olvidaron algún paso?

Pregunta: ¿Se pueden dividir los pasos en pasos más pequeños?

Pregunta: ¿Cuántos pasos verdaderamente individuales creen que tomaría?

Haga que el grupo llegue a la conclusión de que la lista completa sería muy larga.

Luego, facilite una discusión en grupo usando algunas de las siguientes preguntas:

Cuando piensas en funciones controladas por el cerebro, ¿qué se requiere para completar esta tarea?

Las respuestas pueden incluir: respiración, función cardíaca, movimiento, visión, audición, coordinación, secuenciación, memoria del significado de las palabras.

Pregunte:


- ¿Qué tan difícil o fácil fue esto?
- En los pares o grupos pequeños ¿alguien estuvo en desacuerdo? ¿Todos estuvieron de acuerdo en los mismos pasos?
- ¿Cómo podría relacionarse esto con una persona con demencia? Las respuestas pueden incluir: alguien con demencia puede estar perdiendo algunas de sus habilidades (como memoria, coordinación) o puede distraerse más fácilmente.

Pregunte:




- Si a alguien con demencia le cuesta realizar esta tarea, ¿qué se puede hacer para apoyarlos? Si la persona recibe apoyo para completar la tarea, ¿cómo podrían sentirse como resultado?
- **¿Qué aprendieron de esta actividad?**

Resuma la actividad diciendo o parafraseando lo siguiente:

- **La mayoría de las personas da por sentadas las tareas cotidianas simples, pero cuando en realidad se divide la tarea, resulta que es muy compleja, cada uno de nosotros realiza cientos de pequeños pasos para que algo suceda.**
- **Para alguien con demencia que tiene problemas con la planificación, la toma de decisiones, la comunicación y la memoria, cualquiera de estos pasos puede ser difícil.**
- **Sin embargo, con apoyo, es posible que continúen realizando estas tareas.**

	<ul style="list-style-type: none"> • Si podemos identificar los pasos con los que la persona tiene dificultades y los ayudamos con eso, podremos fortalecerlos para que sean más independientes.
	<p>Consejos de campeón:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hable con el anfitrión por adelantado para determinar una tarea que sea relevante para el grupo. • Si el grupo no se relaciona con las tareas específicas, puede comenzar preguntando "¿Qué es una tarea que hacemos todos los días?" • Haga menos preguntas al grupo u obtenga respuestas solo de unos pocos grupos si se está quedando sin tiempo. • Esta actividad se puede hacer usando listas escritas. O bien, se puede hacer verbalmente, lo que puede hacer que sea accesible para un grupo cuyo idioma principal no es el inglés. • Puede pedirle al grupo que realice esta actividad verbalmente y crear la lista como un grupo completo. También puede preguntarle al grupo, "¿Cuál es el primer paso?" y luego anotar en un tablero, rotafolio o papel. Continúe hasta que tenga una lista completa y luego formule las preguntas de exploración de arriba. • Alternativamente, puede pedirles a las personas que trabajen en grupos de tres para que dos personas piensen en los pasos y una persona cuente con los dedos.

Parte 9 de 12 - Comunicación

	<p>10 minutos</p>
	<p>Libro de trabajo de la sesión informativa de Dementia Friends (página 6) o Paquete del participante (página 4) Reloj o cronómetro para una actividad de 20 segundos</p>
	<p>Diga: ¡La capacidad de intercambiar ideas, deseos y sentimientos es una necesidad básica! La comunicación con una persona con demencia requiere paciencia, comprensión y buenas habilidades para escuchar.</p> <p>Cuando hablamos sobre la historia de la estantería, hablamos sobre cómo puede sentirse una persona a medida que la demencia continúa afectando el pensamiento. Una de las habilidades que puede cambiar en gran medida es la capacidad de comunicarse, tanto expresando necesidades como comprendiendo lo que otros están pidiendo. Como ahora hablamos de comunicación, tenga en cuenta cómo se puede sentir la persona.</p> <p>Los cambios en la capacidad de comunicarse son únicos para cada persona con Alzheimer y pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • usar palabras familiares repetidamente, • inventar nuevas palabras para describir objetos familiares, • perder fácilmente su línea de pensamiento, • revertir a un primer idioma (o de nacimiento), y

- **tener dificultad para organizar palabras de manera lógica.**

La comunicación continua es importante, sin importar cuán difícil pueda ser o cuán confundida parezca la persona con Alzheimer o demencia.

Puede notar que la persona se confunde con mayor facilidad. Es posible que no respondan a lo que le están diciendo o preguntando. O pueden responder alejándolo, llorando o emitiendo sonidos. Algunas veces llamamos a estas respuestas "comportamientos". Pero, a menudo, son simplemente una forma de comunicación. Si la persona ya no puede decirle que le duele poner sus brazos sobre su cabeza para ponerse una camisa, ella puede alejarlo. Si todos se mueven rápidamente y hay mucho ruido en la habitación, es posible que no pueda decirle que disminuya la velocidad, puede llorar.

Tenga en cuenta estos consejos cuando se comunique con una persona con demencia.

Diga las palabras en negrita a continuación y la información adicional sobre la comunicación. Deje que los participantes sepan que la información se puede encontrar en el Libro de trabajo de la sesión informativa de Dementia Friends (página 5) o en el Paquete del participante (página 4).

Trate a la persona con dignidad y respeto. Evite hablar o tener conversaciones como si la persona no estuviera allí.

Sea consciente de sus sentimientos. El tono de voz puede comunicar su actitud. Utilice expresiones faciales positivas y amables.

Sea paciente y comprensivo. Exprésele a la persona que usted está escuchando y tratando de entender. Demuéstrele que para usted es importante lo que él o ella dice y tenga cuidado de no interrumpirlo o interrumpirla.

Diga: Las personas con demencia pueden tener dificultades para comunicarse si nos movemos o hablamos demasiado rápido. La persona puede demorar hasta 20 segundos para asimilar lo que ha dicho y obtener su respuesta. Este es el tiempo que demora. Contemos 20 segundos.



Nota: Usando un cronómetro o reloj, el Campeón le avisa al grupo cuando han pasado 20 segundos.

Pregunte: ¿Cómo se sintió eso? Permita que la audiencia responda. Repita las palabras compartidas. Los sentimientos y palabras comunes pueden ser: incómodo, demasiado largo, ansioso, nervioso.

Esto nos da un ejemplo de cuánto tiempo es eso y que debemos esperar un tiempo adicional para permitir que alguien con demencia se comunique.

Si alguien tiene problemas para comunicarse:

Ofrezca consuelo y seguridad. Si la persona está teniendo problemas para comunicarse, asegúrele que no hay problema y anímelo o anímela a continuar.

Evite criticar o corregir. No le diga a la persona que lo que dijo es incorrecto. Escuche e intente encontrar el significado de lo que dice.

Evite discutir. Si la persona dice algo con lo que usted no está de acuerdo, déjelo pasar. Por lo general, discutir solo empeora las cosas y a menudo aumenta la agitación de la persona con demencia.

Ofrezca una suposición. Si la persona usa la palabra equivocada o no puede encontrar una palabra, trate de encontrar la palabra correcta. Si usted entiende lo que la persona trata de decir, puede que no sea necesario encontrar la palabra correcta.

Fomente la comunicación no verbal. Si usted no entiende lo que la persona dice, pídale que señale o realice gestos.

Informe a los participantes que los siguientes consejos de conversación se encuentran en el Libro de trabajo de la sesión informativa de Dementia Friends (página 7) o en el Paquete del participante (página 4).




Diga: Al acercarse a la persona con demencia y empezar una conversación:

- Acérquese, identifíquese y mantenga un buen contacto visual. Si la persona no está de pie, baje al nivel de los ojos.
- Llame a la persona por su nombre preferido para obtener su atención.
- Utilice frases cortas, sencillas y repita la información según sea necesario. Haga una pregunta a la vez.
- Hable despacio y con claridad. Use un tono de voz suave y relajado.
- Espere pacientemente una respuesta mientras la persona se toma su tiempo para procesar lo que usted le ha dicho.




Durante la conversación:

- De una afirmación en lugar de hacer una pregunta. Por ejemplo, diga "Aquí está el baño" en lugar de preguntar "¿Necesitas ir al baño?"
- Comuníquese de forma clara y directa: "Ven, tu almuerzo está listo". Nombre un objeto o lugar. En lugar de "Aquí está", diga: "Aquí está tu sombrero".
- Convierta frases negativas en positivas. En lugar de decir: "No vayas a ese lugar", diga: "Vamos a este lugar".
- Dé señales visuales. Señale o toque el elemento que desea que la persona utilice o comience la tarea usted mismo.
- Evite hacer preguntas como "¿Recuerdas cuándo?".
- Trate de usar notas escritas o imágenes como recordatorios si la persona puede entenderlas.

Parte 10 de 12 - Repase los cinco mensajes clave

	2 minutos
	Libro de trabajo de la sesión informativa de Dementia Friends (página 8) o Paquete del participante (página 1)
	<p>A continuación, revise los cinco mensajes clave.</p> <p>Diga: Aprendimos los cinco mensajes clave en la actividad de Oraciones cortadas. ¿Quién puede recordarlos?</p> <p>Pida voluntarios para compartir los cinco mensajes clave. Repita cada mensaje correcto que dicen y recuérdelos que los cinco mensajes clave están en su libro de trabajo. Los mensajes se enumeran a continuación para su referencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La demencia no es una parte normal al envejecer. • Varias enfermedades del cerebro causan la demencia. La más común es el Alzheimer. • La demencia no solo se trata de tener problemas de la memoria. También afecta el pensamiento, la comunicación, y la habilidad de hacer tareas cotidianas. • Es posible tener una buena calidad de vida aun con un diagnóstico de demencia. • Una persona es más que la enfermedad de la demencia. Las personas con esta enfermedad son una parte integral de la comunidad.

Parte 11 de 12 - Convierta su comprensión en acción

	8 minutos
	<p>Libro de trabajo de la sesión informativa de Dementia Friends (página 8) o Paquete del participante (página 4)</p> <p>Ficha de acción de Dementia Friends (opcional)</p> <p>Pin de Dementia Friends o tarjeta de presentación (opcional)</p> <p>Bolígrafo/lápiz</p>
	<p>Nota: Esta actividad puede llevar un poco más de tiempo para que el grupo comprenda completamente lo que se está preguntando. Puede ser un nuevo concepto para las personas. Pueden sentir que se les pide que sean voluntarios o que asuman un gran compromiso, por lo que es importante destacar que una pequeña acción es suficiente. Si tiene ejemplos de sesiones anteriores, compártalos.</p>

Diga: Tomemos lo que hemos aprendido hoy y pongámoslo en acción.

Diga: ¿Qué significa “comprender la demencia” para usted?

Tome algunas sugerencias del grupo.

Diga:

- Las personas con demencia pueden aislarse si quienes las rodeamos no entendemos aquello por lo que están pasando.
- Podemos reducir el aislamiento y ayudar a las personas con demencia a sentirse bienvenidas y apoyadas en su comunidad.
- ¿Cómo podemos hacer esto? Usted puede convertirse en un *Dementia Friend* (Amigo de la demencia) y convertir lo que ha aprendido hoy en una acción favorable para la demencia.

Diga:

- Para convertirte en un Dementia Friend, debes honrar los cinco mensajes clave y comprometerte con tu propia acción favorable para la demencia.
- Ninguna acción es demasiado grande o demasiado pequeña; cada acción marcará la diferencia.

Aquí hay algunas acciones de ejemplo:

- Mantendré el contacto con alguien que conozco que vive con demencia.
- Pasaré de decir "vivir con demencia" a decir “padecer demencia”.
- Sonreiré y saludaré en lugar de evitar a una persona con demencia.
- Comenzaré una conversación en el trabajo, en el juego de fútbol de mi hijo o con mi comunidad de fe sobre Dementia Friends y cómo unirse al programa.

Diga: Ahora discuta la acción que elegirá hacer después de hoy con la persona a su lado (o grupo). Registre su acción en sus materiales para que pueda llevarla con usted.

- Dé 5 minutos al grupo para discutir sus acciones y luego vuelva a reunir al grupo.
- Pregunte si alguien del grupo desea compartir su acción.







Consejo de campeón:

Distribuir una ficha de acción es opcional si está interesado en documentar las acciones con las cuales Dementia Friends se ha comprometido.

Proporcionar un pin de Dementia Friend es opcional. Inicie sesión como Campeón para obtener información sobre cómo comprar botones. <http://www.actonalz.org/dementia-friends>

Parte 12 de 12 - Recursos en su comunidad/Conclusión

	2 minutos
	Libro de trabajo de la sesión informativa de Dementia Friends (página 8) o Paquete del participante (página 4) Folleto o marcador que enumera los recursos de la comunidad (si está disponible)
	Concluya con informar a la gente sobre los recursos de la comunidad. Diga: Para obtener más información acerca de los recursos en su comunidad contáctese con: <ul style="list-style-type: none">• La línea de ayuda de la Asociación de Alzheimer, atiende los 7 días de la semana, las 24 horas a personas con pérdida de la memoria, cuidadores, profesionales de la salud, público en general, comunidades diversas, amigos y familiares preocupados. Esta línea también conecta a las personas con los servicios disponibles en la comunidad, programas de educación relacionados con la demencia, asistencia en momentos de crisis y apoyo emocional. Para más información llame al 1-800-272-3900 o visite la página web www.alz.org ¡Agradézcales a los participantes por su tiempo y por convertirse en un Dementia Friend!
	Consejo de campeón: <i>Tome fotos individuales o grupales de los participantes sosteniendo los letreros We Are Dementia Friends y I am a Dementia Friend (Somos Dementia Friends y Yo soy un Amigo de la Demencia) para publicar en el sitio web de su organización o página de Facebook. Complete el formulario de informe de la sesión de informes en línea.</i>



Campeón de Dementia Friends Función y responsabilidades

Como Campeón de Dementia Friends, sus responsabilidades incluyen:

- ✓ Actuar como embajador de Dementia Friends y promover el programa a través de sus redes y comunidades.
- ✓ Organizar su tiempo de voluntario como Campeón, decidir cuándo y dónde puede dirigir las sesiones de Dementia Friends.
- ✓ Describir las sesiones de Dementia Friends como sesiones informativas en lugar de “capacitaciones”, para que los participantes sepan qué esperar.
- ✓ Representar los principios del programa Dementia Friends siguiendo la Guía del Campeón y el Libro de Trabajo de la Sesión.
- ✓ Registrar oportunamente sus sesiones de Dementia Friends y la cantidad de Amigos de la Demencia que completan cada sesión.
- ✓ Enviar un correo electrónico a info@ACTonALZ.org con cualquier pregunta o si ya no desea ser un Campeón voluntario de Dementia Friends.

Antes de las sesiones informativas de Dementia Friends:

- ✓ Regístrese como Campeón en www.actonalz.org/dementia-friends y obtenga acceso a los materiales de la sesión.
- ✓ Grabe sus sesiones en el sitio web de Dementia Friends a medida que las programa.
- ✓ Encuentre información básica sobre los servicios comunitarios y los apoyos disponibles para las personas afectadas por la demencia en la comunidad en la que ofrecerá una sesión de Dementia Friends.
- ✓ Envíe un correo electrónico a info@ACTonALZ.org para obtener orientación si necesita adaptar su sesión para públicos diversos.

Durante sus sesiones informativas:

- ✓ Presente la sesión de Dementia Friends de la mejor manera posible usando la Guía del Campeón y el Libro de Trabajo de la Sesión.
- ✓ Ofrezca materiales de Dementia Friends solo a aquellos que asistan a una sesión de Dementia Friends.

Después de tus sesiones informativas:

- ✓ Registre inmediatamente la cantidad de participantes que completan cada sesión de Dementia Friends en www.actonalz.org/dementia-friends

Como Campeón de Dementia Friends, por favor:

- ✗ No promueva su experiencia e intereses profesionales o personales durante las sesiones de Dementia Friends.
- ✗ No dé consejos sobre situaciones específicas. En vez de eso, recomiende a la gente comunicarse con la línea de ayuda de la Alzheimer's Association las 24 horas, los 7 días de la semana (800.272.3900) y la Senior LinkAge Line® (1-800-333-2433).
- ✗ No ofrezca permanecer en contacto con los asistentes a la sesión en su rol de Campeón, excepto para organizar futuras sesiones de Dementia Friends.
- ✗ No acepte obsequios, dinero ni ningún artículo de valor material del anfitrión o participantes de sus sesiones de Dementia Friends.
- ✗ No actúe de ninguna manera que pueda afectar negativamente a Dementia Friends

¿Qué puedo esperar de ser un Campeón de Dementia Friends?

- Ser parte de un movimiento internacional que haga que nuestras comunidades sean más respetuosas, seguras e inclusivas para la creciente cantidad de personas que viven con demencia y quienes se preocupan por ellas.
- Recibir suficiente capacitación y apoyo para que se sienta seguro en el rol de Campeón.
- Construir su propia comprensión de la demencia.
- Estar actualizado sobre noticias y desarrollos de Dementia Friends.
- Sentirse valorado y apreciado por su contribución y animado a ofrecer sugerencias.
- Elegir usted mismo por cuánto tiempo continuará siendo un Campeón de Dementia Friends.

***¡Gracias por ser parte del
movimiento de Dementia Friends!***