Yo tengo Alzheimer

Para las personas con Alzheimer,
cada paso es importante.

FINDING Your Way®
ENCONTRANDO Tu Camino

Mantenerse activo y mantenerse seguro con pérdida de memoria

A pesar de tener pérdida de memoria, eso no me impide permanecer activo y hacer las cosas que me gustan. Por supuesto, algunos días son mejores que otros. Saber cómo mantenerme seguro es la clave.

El otro día estaba caminando con mi perro y olvidé cómo regresar a casa. Esto sucedió de pronto. Fue muy atemorizante, especialmente porque nunca me había sucedido.

Por eso ahora yo preparo un plan con anterioridad. Esto me da tranquilidad mental.

Lo que me pasó a mí tal vez no te pase a ti,pero siempre es mejor prevenir que lamentar.

El estar preparado es actuar inteligentemente. Crea un plan de seguridad.

Financiado por
Ontario

Société Alzheimer Society

Visita: FindingYourWayOntario.ca

Prepare un plan.
Ese es el paso más inteligente.

- **Encuentre un compañero** – alguien que lo acompañe o que sepa que debe ir a buscarlo, si es que usted ha salido solo y no ha regresado a la hora esperada.

- **Lleve una identificación** – algo que les permita a las personas saber cómo ayudarlo en caso de que usted se extravíe – piense en afiliarse a MedicAlert® Safely Home®.

- **Guarde una foto y descripción de usted mismo con alguien que usted confíe** – algo que pueda ser entregado a las personas que lo buscan y que no lo conocen.

- **Piense en portar un aparato** que ayudará a localizarlo en caso de emergencia.

Para obtener información de como contactar a la Sociedad Alzeheimer de su localidad, llame al 2-1-1.