

FREE GRATIS

Alzheimer's Digest



BILINGUAL / BILINGÜE

INSPIRE • INFORM • ACKNOWLEDGE
INSPIRAR • INFORMAR • RECONOCER



DEMENTIA-RIZE YOUR HOME

HAZ AJUSTES EN TU HOGAR P.3

MAY-MAYO/2022

whosgonnatakecareofme.org /alzheimersdigest.info

Vol.1 No.1

GLORIA GRIMES ALZHEIMER'S/DEMENTIA COMUNITY RESOURCE CENTER



LEGAL TOOLS
HEALTH DIRECTIVES
ARE SO VERY
IMPORTANT

RECURSOS LEGALES
LAS DIRECTRICES
DE SALUD
SON MUY
IMPORTANTES



P.7-8

Center Survived the Pandemic and is open for the Community

The Gloria Grimes Alzheimer's/Dementia Resource Center continues to raise awareness



Butch Grimes
Publisher

South Los Angeles, Inglewood & the surrounding areas have long been deprived of support, resources & education when it comes to Alzheimers/Dementia. Despite the pandemic, we are still here. Our doors are open to provide literature, counseling, limited support group meetings (virtual) and seminars (virtual) for those family members dealing with Alzheimer's and other forms of dementia.

CENTRO SOBREVIVIÓ A LA PANDEMIA Y ESTÁ ABIERTO PARA LA COMUNIDAD

Las ciudades de el sur de Los Ángeles, Inglewood y las áreas que las rodea durante mucho tiempo se han visto privadas de apoyo, recursos y educación en lo que respecta a la enfermedad de Alzheimer/demencia. A pesar de la pandemia, aún seguimos aquí. Nuestras puertas están abiertas para brindar literatura, asesoría, limitados grupos de apoyo (virtuales) y seminarios (virtuales) para aquellos miembros de la familia que se enfrentan con la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia.

¡Hay que estar informado, no sorprendido! Venga a saludarnos

El Centro de Recursos para la Demencia/Alzheimer de Gloria Grimes está en el corazón de Inglewood, California. Los estudios muestran que los afroamericanos y los latinos tienen dos veces más probabilidades de sufrir de-

demencia que los caucásicos, tienen menos probabilidades de ser diagnosticados y son diagnosticados en las últimas etapas. Concientización ofrecida por un recurso comunitario puede mejorar la calidad de vida de las personas que padecen demencia, sus familias y sus cuidadores. Además, puede aliviar la carga de los costos médicos en todos los niveles. ¡Hay que estar informado, no sorprendido! Ven a saludarnos y llévese algo de literatura. Nuestro número de teléfono es (323) 750-3690 Ext. 2. ¡Estamos aquí para usted!

RETHINKING REST

New evidence of links between sleep and brain health

VOLVER A PENSAR EN EL DESCANSO

Nueva evidencia de vínculos entre el sueño y la salud del cerebro



P. 4-5

Be Informed, Not surprised!
Drop in, Say Hello

The Gloria Grimes Alzheimer's/Dementia Resource Center is in the heart of Inglewood California. Studies show that African Americans and Latinos are two times more likely to suffer from dementia as Cau-

casians, are less likely to be diagnosed, and are diagnosed in the later stages. Awareness offered by a resource within the community can improve the quality of life for dementia sufferers, their families and care-

givers. In addition, it may ease the burden of medical costs on all levels. Be Informed, Not surprised! Drop in, Say Hello and pick up some literature. Our phone number is (323)750-3690 Ext. 2. We are here for you!



"Thinking Outta The Box"



Butch Grimes
Publisher

Albert Einstein once said, "Life is like riding a bicycle. To keep your balance, you must keep moving."

We've seen a great number of changes in the last few years that have crippled or toppled many small businesses, especially newspapers. If you look around, most newspaper publications are almost extinct. By the grace of God, we are still here! Every day, I look at my mother, despite Alzheimer. She is still here! Our will to carry on and deliver education to our community has been the driving force to moving us forward. We haven't gone anywhere. We've been patient, waiting to break out.

I still remember when folks told me, I was crazy to start a newspaper. Especially since, so many Newspaper Publications had shut their doors and laid people off. Believe it or not, I was never phased by the statement, because I knew, Seniors still love to read their newspapers while drinking their coffee or tea in the morning. I am so glad, I didn't listen. I live by the saying, "It's the Start that stops most people", my mother raised my brother and I to never stop.

Today our Newspaper is back on track after the Peaks and valleys of Covid. Wind in our sails and a bright future ahead.

Today our Newspaper is back on track after the Peaks and valleys of Covid. Wind in our sails and a bright future ahead. We are so very excited to educate, inform and provide resources to a community that has been neglected for far too long. Our new Bi-lingual Newspaper publication will reach far and wide across both the Latino & African American communities by spreading the word and "Informing the uninformed". The Alzheimer's Digest Newspaper is back on track, but actually, we never left.

I hope you find our Post Covid edition informative. Get ready, there will be plenty to follow.



Butch Grimes with his mother Gloria./
Butch Grimes con su mamá Gloria.

"Pensando fuera de la caja"

Albert Einstein dijo una vez: "La vida es como andar en bicicleta. Para mantener tu balance te debes seguir moviendo."

En los últimos años hemos visto una gran cantidad de cambios que han paralizado o derrumbado muchas pequeñas empresas, especialmente periódicos. Si miras a tu alrededor, la mayoría de las publicaciones periodísticas están casi extintas. ¡Por la gracia de Dios, todavía estamos aquí! Todos los días veo a mi madre, a pesar del Alzheimer. ¡Ella todavía está aquí! Nuestra voluntad de continuar y brindar educación a nuestra comunidad ha sido la fuerza impulsora para avanzar. No nos hemos ido a ningún lado. Fuimos pacientes, esperando para salir.

Aún recuerdo cuando la gente me decía que estaba loco por empezar un periódico. Especialmente porque tantas publicaciones de periódicos cerraron sus puertas y descansaron a su personal. Lo crea o no, la declaración nunca me desconcertó, porque sabía que a las personas mayores de la tercera edad todavía les encanta leer sus periódicos mientras toman su café o té por la mañana.

Estoy muy contento de que no escuché sus comentarios. Vivo según el dicho: "Es el inicio lo que detiene a la mayoría de las personas", mi madre nos crió a mi hermano y a mí para que nunca nos detuviéramos.

Hoy nuestro periódico vuelve a la normalidad después de las cumbres y valles del Covid. Con viento en nuestras velas y un futuro brillante por delante. Estamos muy emocionados de educar, informar y brindar recursos a una comunidad que ha sido descuidada durante demasiado tiempo. Nuestra nueva publicación bilingüe llegará a lo largo y ancho por ambas comunidades latinas y afroamericanas corriendo la voz para "Informar a los desinformados". El periódico Alzheimer's Digest ha regresado, pero en realidad, nunca nos fuimos.

Espero que encuentre informativa nuestra edición Post Covid. Prepárate, habrá mucho más a continuación.

Hoy nuestro periódico vuelve a la normalidad después de las cumbres y valles del Covid. Con viento en nuestras velas y un futuro brillante por delante.

Alzheimer's Digest

INSPIRE. ACKNOWLEDGE. INFORM

CHAIRMAN/PUBLISHER
Charles "Butch" Grimes Jr.
Anthony Grimes

VICE PRESIDENT/CONTENT
Sherril Rieux, MD
MANAGING EDITOR
Wanda Smith

EDITORIAL DESIGN
Max Salas

CONTRIBUTING WRITERS
Sherril Rieux, MD
Andrea Van Leesten, Esq
Hugh Williams
Ron Ward

Reach us at (310) 693-4681
email: info@alzheimersdigest.com
www.whosgonnatakecareofme.org
www.alzheimersdigest.info

Alzheimer's Digest is published monthly, funded by Whosgonnatakecareofme 501(c)(3). Article suggestions and press releases may be submitted for consideration to info@alzheimersdigest.com. Serving South L.A., Compton, Gardena, Hawthorne, Inglewood, Lawndale, Watts, Huntington Park, Carson, Long Beach, Downey, Bell, Lynwood, Westchester and surrounding areas.

DISCLAIMER: The content in this publication is for information only! It is not intended to diagnose or treat any disease, or as a substitute for medical or legal advice. The Alzheimer's Digest and the contributing writers will not be held liable or responsible for any misunderstanding or misuse of the information contained in this newspaper.

For more information on Advertising in the Alzheimer's Digest please contact us at: info@Alzheimersdigest.com or give us a call at (310) 693-4681.

Alzheimer's Digest
Whosgonnatakecareofme 501(c)(3)
8467 S. Van Ness Ave., Inglewood, Calif. 90305

Adapta el hogar para proteger a tu ser querido

Me desperté con un sonido extraño, me senté en la cama. Miré el reloj, 2:00 am, y las luces estaban encendidas al final del pasillo. Mamá está levantada. Con un profundo suspiro salí de la cama para investigar. Llegué al baño a tiempo para ver en sus dedos una botella de alcohol. Aturdido, me quedé congelado por una fracción de segundo, con los ojos muy abiertos, observándola llevarse la botella a los labios. “¡Mamá!” le grité. “¿Qué estás haciendo?”.

Se detuvo, me miró como si estuviera loco y respondió: “Tengo sed”. Le arrebaté la botella, corrí por el pasillo y grité: “No te preocupes, te traeré agua”.

En la cocina, salté del gabinete al fregadero. Mi cuerpo no podía moverse lo suficientemente rápido. “Oh, Dios mío”, dije en voz alta. “¿Y si lo hubiera bebido?”.

Finalmente logré acomodarla en la cama, pero mi corazón no me dejaba calmarme. ¿Qué pasa si entro sesenta segundos después? El resultado sería diferente.

Sé que tengo cosas que hacer por la mañana. Tengo que hacer algunos arreglos. Tengo que adaptar la casa de mi mamá.

Cuidar a un ser querido con demencia puede ser aterrador. Es similar a cuidar a un niño pequeño, solo que peor: puedes decirle a un niño de dos años qué hacer; pero, ¿a tu madre? ¿La que te crió? ¿La que tomó todas las decisiones del hogar? Eso es duro.

Muchos pacientes con demencia tienen dificultades para aceptar las buenas intenciones de un cuidador cuando hay que guardar bajo llave químicos peligrosos y reorganizar cosas.

Los accidentes pueden ocurrir rápidamente. Asegúrate de que los botiquines de primeros auxilios estén abastecidos y actualizados. Asegúrate de que el extintor funcione y, finalmente, anima a los cuidadores a tomar clases de primeros auxilios y resucitación.

Además, prepárate para la reacción de tu mamá cuando reorganices sus cosas. En lugar de darle la bienvenida a sus precauciones de seguridad, es posible que te dé un “sermón” sobre su bar ahora cerrado.

Mantente firme, sé consistente y háblale con un tono suave y autoritario. Evita sonar condescendiente. Recuerda, ella puede verse igual por fuera, pero por dentro, su cerebro se está deteriorando lentamente. No es consciente de su declive y pérdida de la memoria a corto plazo. Ella solo sabe que su hijo favorito se interpone en el camino de sus actividades diarias.

HOME SAFETY AND FALL PREVENTION SEGURIDAD EN EL HOGAR Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS



BATHROOM / BAÑO

Install grab bars
Instalar barras de apoyo
Use non-slip mats
Usar tapetes antideslizantes
Add a raised toilet seat
Agregar un asiento de inodoro elevado

ROOMS/STAIRS CUARTOS / ESCALERAS

Improve lighting
Mejorar la iluminación
Fix steps and floors
Arreglar escalones y pisos
Install handrails and anti-slip strips
Instalar pasamanos y tiras antideslizantes
Remove excessive furniture
Retirar el exceso de muebles
Remove clutter, rugs and electrical cords from pathways
Retire el desorden, las alfombras y los cables eléctricos del camino

BEDROOM / RECAMARA

Make lighting easily accessible
Hacer que la iluminación sea accesible
Install a telephone for emergencies
Instalar un teléfono para emergencias
Add bed raisers
Instalar elevadores de cama
Plug in night-lights
Conectar luces nocturnas

KITCHEN / COCINA

Install smoke and gas alarms
Instalar alarmas de humo y gas
Keep items accessible
Mantenga los artículos accesibles
Don't stand on stools
No subirse a banquillos

Dementia-rize your home to keep your loved one safe

Keeping your loved ones safe while dealing with dementia

Butch Grimes
Publisher

I woke up to a strange sound, sat straight up in bed. I glanced at the clock... 2:00AM and lights are on down the hall. Momma's up. With a deep sigh, I throw off the covers and got out of the bed to investigate. I reached the bathroom in time to see her fingers curled around a plastic bottle of rubbing alcohol. Stunned, I stood frozen for a split second, eyes wide, watching her lift the bottle to her lips. “Momma!” I yelled. “What are you doing?” She stopped, looked at me like I was crazy and replied, “I’m thirsty.”

I snatched the bottle away from her, ran down the hall and yelled over my shoulder, “Don’t worry, I’ll get you some water.”

In the kitchen, I jumped from cabinet to sink. My body can’t move fast enough. “Oh my God,” I said out loud. “What if she had drank it?”

I finally got her settled back in the bed, but my pounding

HERE ARE SOME WAYS TO #DEMENTIA-RIZE YOUR HOME:

When it comes to creating a safe home, think three steps ahead. Go room by room. What objects could cause bodily harm or jeopardize the patient’s health?

- **Install handrails** and skid stickers in the bathtub and shower stalls.
- **Install night lights** throughout the house.
- **Place plastic outlet covers** on electrical outlets.
- **Remove locks** on all inside doors.
- **Lock up** cleaning agents, poisonous chemicals (fertilizers, weed, and ant killers) and alcoholic beverages.
- **Allow** only supervised access to medications.
- **Allow** or restrict access to yard and lawn equipment, power tools, etc.
- **Remove** gas grills and disconnect hookups in the yard.
- **Place locks** on exterior gates.
- **Turn off the gas** at the shut-off valve on the stove.
- **Change out** glass to plastic
- **Maintain** landscaping outside, taking extra care the yard is free of clutter, divots, and holes. Keep gates locked.
- **Remove** that cute butcher block knife set off the cabinet.
- **Lock up** that open wet bar with those wonderful tasty lavations. The bar is now closed!

heart won’t let me calm down. What if I walked in sixty seconds later? The entire outcome would be different. My whole body shivers as my imagination takes over.

Whew.

I know I’ll have things to do in the morning. I have some rear-

ranging to do. I have to dementia-rize my Momma’s home.

Caring for a loved one with dementia can be scary. It’s similar to looking after a toddler only worse you can tell a two year old what to do; but, your mother? The one who raised you? The one who made all the

household decisions as you grew up? That’s tough.

Many dementia patients have difficulty welcoming a caregiver’s good intentions when it comes to locking up hazardous chemicals and rearranging their personal possessions. You’ll have to roll up your sleeves and get over it... get the job done. You’ll sleep sounder once her home is safe.

Be prepared – accidents can happen quickly. Make sure first aid kits are stocked and up-to-date. Ensure the fire extinguisher is working and finally, encourage caregivers to take first aid and CPR classes.

Also, be prepared for your Momma’s reaction to you reorganizing her stuff. Instead of welcoming your safety precautions, she might give you an ‘ear full’ about her now closed wet bar.

Stand firm, be consistent and speak with a soft authoritative tone. Avoid sounding condescending. Remember, she may look the same on the outside, but on the inside, her brain is slowly deteriorating. She’s unaware of her decline in good judgment and worsening short-term memory. She only knows her favorite son stands in the way of her daily activities.

RETHINKING REST

New evidence of links between sleep and brain health



Sherril Rieux
M.D.

If you are wondering what you can do now toward preventing Alzheimer's disease, here's some new information you don't have to sleep on, literally.

New research study results reveal a connection between sleep apnea and Alzheimer's disease. beta amyloid, the plaque that builds up and stifles the connections in the brain.

It's exciting news in the quest to take real, targeted action against the deadly disease.

Here's the thing; this is so very basic. A good night's rest is the foundation for healthy days. The lack of it may explain why millions of us are destined to develop Alzheimer's.

We could all probably use more, or better sleep. What's keeping you up?

Pain, worries, indigestion, medications, a metabolism out of whack from too much screen time – there are too many reasons why our bodies and minds have become junkies craving that next hit of REM stage. Yet, most of us either do nothing about it, or self-medicate and bypass a solution.

The older we get, the harder it can be to get a decent night's sleep, for all the listed reasons, as well as hormone deficiencies.

Depending on how sleep apnea is defined, 30 percent to as many as 80 percent of seniors may suffer from sleep apnea. Either way, it's a big number.

Results of the first phase of the study were published in the *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. After two years testing 208 women and men aged 55 to 90, most with sleep apnea, a result emerged that is as clear as any in the mysteries surrounding dementia.

Those with the more severe cases of disrupted breathing had increased levels of beta amyloid in their spinal fluid. Beta amyloid is the sticky brain protein that builds up as the plaque known to cause Alzheimer's. It essentially smothers brain cells, interfering with the signals transmitted between them, eventually killing them.

Keep in mind the test subjects had no dementia diagnosis. The takeaway here is that science and common-sense dictate that



An estimated
22 MILLION
Americans have
sleep apnea

“The older we get, the harder it can be to get a decent night's sleep, for all the listed reasons, as well as hormone deficiencies.”

treating sleep apnea should be seen as one way to help prevent Alzheimer's.

Here's a couple of scary facts; an estimated 22 million Americans have sleep apnea. Of those with moderate to severe cases of obstructed breathing, 80 percent are undiagnosed.

It really seems like this could be at least one source of a steady flow heading toward dementia.

The way to prevent amyloids from building up is good sleep. That downtime allows the brain to clear out proteins that build up during the day. It explains why we may slog through the day, feeling unfocused and uncoordinated. Brain fog is just that; cells that need to communicate left to fumble in the dark.

It may be the same reason

Alzheimer's sufferers may experience increased anxiety and confusion later in the day, as amyloids build up in brains already overloaded with plaque.

There is an assortment of factors believed to lead to Alzheimer's; genetics, lifestyle and environmental impacts are suspected causes. That covers a lot of ground.

Some can be avoided, others, not. Whatever the cause, it is well-known that slowing plaque build-up can slow down Alzheimer's relentless progression.

While prevention has been mostly about maintaining good, overall health, the potential relationship between Alzheimer's and a what was seen as an unrelated, treatable condition could substantially reduce the risk for a lot of people.

Researchers are also hopeful the sleep apnea connection could lead to a better understanding of the causes.

What if it were all related to something as simple as lack of sleep?

Almost anything can impact

sleep cycles and metabolism, so the solution is not simple. But there are diagnostic and research centers around the world devoted to sleep disorders. That seems to be one place to start

What exactly is sleep apnea and how do you know if you have it?

There are two kinds; obstructive and central.

Pauses in breathing during sleep can happen when the airway closes or is blocked by soft tissue in the mouth or throat, such as the uvula or enlarged tonsils. It can be caused by a physical abnormality, obesity or aging, due in part to weakened muscles.

In central sleep apnea, the airway is not blocked. Instead, a problem with the nerves in the respiratory control system disrupts signals from the brain that tells the body to breathe.

In either case, when breathing starts again, it is usually a rude awakening for the individual. This can happen hundreds of times during the night as the diaphragm and

chest muscles work harder to produce enough pressure to force open the airway, causing a loud snort and body jerk.

Often, it's someone else in the bed or home that notices the telltale signs, usually because they are annoying and worrying. They include loud snoring, breathing pauses, choking or gasping, decreased sexual desire, insomnia and waking up to use the bathroom.

For the bad sleeper, add waking up tired, morning headaches and the impact inadequate sleep has on the day, such as fatigue, difficulty concentrating and remembering and irritability.

If you are overweight, your risk factor for developing sleep apnea increases dramatically. The cure, of course, would be to lose weight.

If your body mass index (BMI), the weight and height to fat ratio is within the acceptable range and you still snore or have other breathing issues during sleep, the problem is likely a physical abnormality or a symptom of heart or pulmonary disease.

Sleep apnea reduces the flow of oxygen to vital organs and can cause an irregular heartbeat.

Whether or not sleep apnea actually leads to Alzheimer's is not conclusive, but researchers continue to follow test subjects to see if dementia develops.

As with any disease, the best defense is prevention. At the very least, living a healthy lifestyle assures that when illness and disease strike, a well-supported immune and other systems will be a big part of the battle strategy.

Prevention is never more important than when there is no cure. Unlike the other rampant killers – cancer, stroke, diabetes, heart and respiratory disease – the causes of Alzheimer's are unclear, there is no effective treatment and it is always fatal.

No treatment, no cure. A top 10 deadly disease that has reached epidemic proportions, in the United States, with families left to mostly go it on their own. Support for sufferers and caregivers and funding for research has come primarily through private giving.

SLEEP APNEA reduces the flow of oxygen to vital organs and can cause an irregular heartbeat.

PENSAR DE NUEVO EN EL DESCANSO

Nueva evidencia muestra vínculos entre el sueño y la salud del cerebro

Si se pregunta qué puede hacer ahora para prevenir la enfermedad de Alzheimer, aquí hay información nueva con la que no tiene que dormir, literalmente.

Los resultados de un nuevo estudio revelan una conexión entre la apnea del sueño y la enfermedad de Alzheimer. Beta amiloide es la placa que se acumula y sofoca las conexiones en el cerebro.

Es una noticia emocionante en la búsqueda de tomar medidas reales y específicas contra la enfermedad mortal.

Una buena noche de descanso es la base para días saludables. La falta de ella puede explicar por qué millones de nosotros estamos destinados a desarrollar la enfermedad de Alzheimer.

Probablemente a todos nos vendría bien dormir más o mejor. ¿Qué te mantiene despierto?

Dolor, preocupaciones, indigestión, medicamentos, un metabolismo fuera de control debido a demasiado tiempo frente a la pantalla. Hay muchas razones por las que nuestro cuerpo y mente se han convertido en adictos que anhelan el próximo golpe de la etapa REM. Sin embargo, la mayoría de nosotros no hacemos nada al respecto o nos automedicamos y pasamos por alto una solución.

Cuanto más envejecemos, más difícil puede ser dormir bien por la noche, por todas las razones mencionadas, así como por las deficiencias hormonales.

Dependiendo de cómo se define la apnea del sueño, del 30 al 80 por ciento de las personas mayores pueden sufrir apnea del sueño. De cualquier manera, es un gran número.

Los resultados de la primera fase del estudio se publicaron en el *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. Después de dos años de pruebas en 208 mujeres y hombres de 55 a 90 años, la mayoría con apnea del sueño, surgió un resultado que es tan claro como cualquier misterio que rodea a la demencia.

Aquellos con los casos más severos de respiración interrumpida tenían niveles elevados de beta amiloide en su líquido cefalorraquídeo. La beta amiloide es la proteína cerebral pegajosa que se acumula como la placa que se sabe que causa la enfermedad de Alzheimer. Esencialmente sofoca las células cerebrales, interfiriendo con las señales transmitidas entre ellas y

eventualmente las mata.

Tenga en cuenta que los sujetos de prueba no tenían diagnóstico de demencia. La conclusión aquí es que la ciencia y el sentido común dictan que el tratamiento de la apnea del sueño debe verse como una forma de ayudar a prevenir el Alzheimer.

Aquí hay un par de hechos aterradoros. Se estima que 22 millones de estadounidenses tienen apnea del sueño. De aquellos con casos moderados a severos de respiración obstruida, el 80 por ciento no está diagnosticado.

Realmente parece que esto podría ser al menos una fuente de una tendencia constante que se dirige hacia la demencia.

La forma de evitar que se acumulen amiloides es dormir bien. Ese tiempo de inactividad permite que el cerebro elimine las proteínas que se acumulan durante el día. Esto explica por qué podemos pasar el día con dificultad, sintiéndonos desenfocados y descoordinados. La niebla mental es solo eso; las células que necesitan comunicarse se dejan a tuestas en la oscuridad.

Puede ser la misma razón por la que los pacientes de Alzheimer pueden experimentar un aumento de la ansiedad y la confusión más tarde en el día, ya que los amiloides se acumulan en los cerebros que ya están sobrecargados de placa.

Hay una variedad de factores que se cree que conducen a la enfermedad de Alzheimer; la genética, el estilo de vida y los impactos ambientales son causas probables.

Si bien la prevención se ha centrado principalmente en mantener una buena salud general, la relación principal entre el Alzheimer y lo que se consideraba una afección tratable no relacionada, podría reducir sustancialmente el riesgo para muchas personas.

Los investigadores también tienen la esperanza de que la conexión con la apnea del sueño pueda conducir a una mejor comprensión de las causas.

¿Y si todo estuviera relacionado con algo tan simple como la falta de sueño?

Casi cualquier cosa puede afectar los ciclos de sueño y el metabolismo, por lo que la solución no es simple. Pero existen centros de diagnóstico e investigación en todo el mundo dedicados a los trastornos del sueño.

¿Qué es exactamente la ap-



From 30 percent to as many as 80 percent of seniors may suffer from sleep apnea/ Del 30 al 80 por ciento de las personas mayores pueden sufrir apnea del sueño.

nea del sueño y cómo saber si la tienes? Hay dos tipos; obstructiva y central.

Las pausas en la respiración durante el sueño pueden ocurrir cuando las vías respiratorias se cierran o están bloqueadas por tejido blando en la boca o la garganta, como la úvula o las amígdalas agrandadas. Puede ser causado por una anomalía física, la obesidad o el envejecimiento, debido en parte a músculos debilitados.

En la apnea central del sueño, las vías respiratorias no están bloqueadas. En cambio, un problema con los nervios en el sistema de control respiratorio interrumpe las señales del cerebro que le indican al cuerpo que respire.

En cualquier caso, cuando la respiración comienza de nuevo, suele ser un duro despertar para el individuo. Esto puede suceder cientos de veces durante la noche, ya que el diafragma y los músculos del pecho trabajan más para producir suficiente presión para forzar la apertura de las vías respiratorias, lo que provoca un resoplido fuerte y una sacudida corporal.

A menudo, es alguien más en la

cama o en la casa quien nota los signos reveladores, generalmente porque son molestos y preocupantes. Incluyen ronquidos fuertes, pausas en la respiración, asfixia o jadeo, disminución del deseo sexual, insomnio y despertarse para ir al baño.

Los efectos de no dormir bien pueden ser: despertarse cansado, dolores de cabeza matutinos y el impacto que tiene el sueño inadecuado en el día, como fatiga, dificultad para concentrarse y recordar e irritabilidad.

Si tiene sobrepeso, su factor de riesgo para desarrollar apnea del sueño aumenta dramáticamente.

Si su índice de masa corporal (IMC), el peso y la altura a la proporción de grasa están dentro del rango aceptable y aún ronca o tiene otros problemas respiratorios durante el sueño, es probable que el problema sea una anomalía física o un síntoma de enfermedad cardíaca o pulmonar.

La apnea del sueño reduce el flujo de oxígeno a los órganos vitales y puede provocar latidos cardíacos irregulares.

No es concluyente si la apnea del

sueño conduce o no a la enfermedad de Alzheimer, pero los investigadores continúan observando a los sujetos de prueba para ver si se desarrolla la demencia.

Como con cualquier enfermedad, la mejor defensa es la prevención. Por lo menos, vivir un estilo de vida saludable asegura que cuando la enfermedad ataque, tener un sistema inmunológico fuerte será una gran parte de la estrategia de batalla.

La prevención nunca es más importante que cuando no hay cura. A diferencia de otros asesinos desenfrenados (cáncer, derrames cerebrales, diabetes, enfermedades cardíacas y respiratorias) las causas del Alzheimer no están claras, no existe un tratamiento efectivo y siempre es fatal.

No tratamiento, no cura. El Alzheimer es una de las diez principales enfermedades mortales que ha alcanzado proporciones epidémicas en Estados Unidos, con familias que en su mayoría se las arreglan solas. El apoyo a los pacientes y cuidadores y la financiación de la investigación provienen principalmente de donaciones privadas.

THE JOURNEY
ALZHEIMER/DEMENTIA
with Butch Grimes

Take care of your Momma.
Daddy, Uncles & Aunts.
They need you **NOW** more than ever!

www.whosgonnatakecareofme.com



Finding the right caregiver can be a challenge./
Encontrar el cuidador adecuado puede ser un desafío.

Choosing a Caregiver For Your Parents

NAPSI

According to Pew Research, every day, 10,000 Americans turn 65 years old. And that will continue for the next 12 years, reaching 18 percent of the population by 2030. Americans 85 and older will triple in population by 2050.

With a rapidly aging population living longer than past generations, caregivers are in high demand. A cost of care study by Genworth forecasts that there will be a shortage of more than 3 million home care aides in the next decade. To meet this demand, over the years there has been an explosion of home care franchises and independent home care agencies across the country. Yet, as many families discover, finding the right caregiver to meet your family's specific needs can be a challenge.

One innovator looking to solve the caregiver gap is a San Francisco-based company focused on modernizing and improving home care for older adults. By professionalizing its caregiver workforce and developing technology to improve efficiencies, it's able to deliver more consistent and reliable care. Through its Honor Care Network, the company partners with home care agencies in multiple states, making quality care more accessible to more families.

Called Honor, the firm suggests five things that families should consider when hiring a caregiver to ensure a safe and

optimal care experience for their parents or loved ones:

IMPORTANT QUESTIONS TO ASK YOUR HOME CARE AGENCY

1. How do you screen your caregivers for safety? A responsible, credible home care agency in California always conducts a thorough screening and background check of its caregivers before sending them into a client's home. In addition to Home Care Aide (HCA) mandated certification and Department of Justice fingerprinting and background checks, the best home care agencies go further by screening for DMV driving records, drug testing, and abiding by strict minimum-age requirements.

2. How do you train your caregivers and verify their skills? Caregivers should have a solid foundation of training, such as how to use mechanical lifting equipment, basic knowledge of how to support clients living with Alzheimer's or Parkinson's disease, and how to assist with daily living activities such as bathing, grooming and hygiene. Ask if the caregivers are tested on scenario-based skills and if any personality tests are conducted to check for temperament under stress or condition-related situations, such as "sundowning."

3. What is your performance record for on-time arrivals and no-shows?

How promptly do you communicate schedule changes to your clients? Ask the agency how it manages late arrivals and last-minute cancellations by caregivers. Does it guarantee a replacement? How does it communicate with clients and how often? What is its policy if there's an ongoing tardiness issue?

4. How do you manage caregiver performance? Ask how the agency motivates caregivers to provide the best care and client experience. Does it value and know its caregivers' track record and does it continually train caregivers to ensure it has the best talent? Assessing personality and chemistry with clients is also important.

5. How do your caregivers communicate with each other about a client's condition during shift changes? Your parent will likely have more than one caregiver to staff weekly schedules. Ask the agency how each caregiver is notified of a client's daily condition, how that information is communicated to other assigned caregivers to ensure seamless care, and how families are notified, how often and when.

Finding the right caregiver can be less stressful if you know the right questions to ask. Initiating a conversation at the start about what's most important to you in finding the right caregiver can make all the difference.

ELEGIR UN CUIDADOR PARA TUS PADRES

Según el Pew Research Center, cada día 10 mil estadounidenses cumplen 65 años. Y eso continuará por los próximos 12 años, alcanzando 18% de la población para 2030. Los estadounidenses de 85 años o más triplicarán su población para 2050.

Con una población que envejece rápidamente y vive más que las generaciones anteriores, los cuidadores tienen una gran demanda. Un estudio sobre el costo de la atención realizado por Genworth pronostica que habrá una escasez de más de 3 millones de asistentes de atención domiciliaria en la próxima década. Para satisfacer esta demanda, a lo largo de los años ha habido una explosión de franquicias de atención domiciliaria y agencias independientes de atención domiciliaria en todo el país. Sin embargo, como descubren muchas familias, encontrar el cuidador adecuado para satisfacer las necesidades específicas de su familia puede ser un desafío.

Una manera innovadora que busca resolver la brecha del cuidador es una empresa con sede en San Francisco enfocada en modernizar y mejorar la atención domiciliaria para adultos mayores. Al profesionalizar su fuerza laboral de cuidadores y desarrollar tecnología para mejorar la eficiencia, puede brindar una atención más consistente y confiable. A través de *Honor Care Network*, la compañía se asocia con agencias de atención domiciliaria en varios estados, lo que hace que la atención de calidad sea más accesible para más familias.

Llamada "Honor", la firma sugiere cinco cosas que las familias deben considerar al contratar a un cuidador para garantizar una experiencia de cuidado segura y óptima para sus padres o seres queridos:

PREGUNTAS IMPORTANTES PARA HACERLE A SU AGENCIA DE ATENCIÓN DOMICILIARIA

1. ¿Cómo evalúa la seguridad de sus cuidadores?

Una agencia de atención domiciliaria responsable y creíble en California siempre realiza una evaluación exhaustiva y una verificación de antecedentes de sus cuidadores antes de enviarlos a la casa de un cliente. Además de la certificación obligatoria de Home Care Aide (HCA) y las huellas dactilares y las verificaciones de antecedentes del Departamento de Justicia, las mejores agencias de atención domiciliaria van más allá al evaluar los registros de manejo del

DMV, las pruebas de drogas y cumplir con los estrictos requisitos de edad mínima.

2. ¿Cómo capacita a sus cuidadores y verifica sus habilidades?

Los cuidadores deben tener una base sólida de capacitación, como el uso de equipos mecánicos de elevación, conocimientos básicos sobre cómo ayudar a los clientes que viven con la enfermedad de Alzheimer o Parkinson y cómo ayudar con las actividades de la vida diaria, como bañarse, arreglarse y limpiarse. Pregunte si los cuidadores son evaluados en habilidades basadas en escenarios y si se realizan pruebas de personalidad para verificar el temperamento bajo estrés o situaciones relacionadas con la condición, como los momentos de confusión por en el atardecer.

3. ¿Cuál es su historial de rendimiento en cuanto a llegadas a tiempo y ausencias? ¿Con qué rapidez comunica los cambios de horario a sus clientes?

Pregunte a la agencia cómo gestiona las llegadas tardías y las cancelaciones de última hora por parte de los cuidadores. ¿Garantiza un reemplazo? ¿Cómo se comunica con los clientes y con qué frecuencia? ¿Cuál es su política si hay un problema continuo de tardanzas?

4. ¿Cómo gestiona el desempeño de los cuidadores?

Pregunte cómo motiva la agencia a los cuidadores para brindar la mejor atención y experiencia al cliente. ¿Valora y conoce la trayectoria de sus cuidadores y los capacita continuamente para asegurarse de tener el mejor talento? También es importante evaluar la personalidad y la química con los clientes.

5. ¿Cómo se comunican sus cuidadores entre sí sobre la condición de un cliente durante los cambios de turno?

Su padre probablemente tendrá más de un cuidador para atender los horarios semanales. Pregunte a la agencia cómo se notifica a cada cuidador sobre la condición diaria de un cliente, cómo se comunica esa información a otros cuidadores asignados para garantizar una atención perfecta y cómo se notifica a las familias, con qué frecuencia y cuándo. Encontrar al cuidador adecuado será menos estresante si sabe qué preguntas hacer. Iniciar una conversación sobre lo que es más importante para usted para encontrar al cuidador adecuado puede marcar la diferencia.

Health Directives are so very important

The most important document that you did not know you needed



Andrea G. Van Leesten
Attorney

I wanted to spend some time discussing why it's so necessary to have health Directives, and why you should take the time now while you have the mental capacity to decide who can make decisions with the authority over your physical health. I want to help you understand that there are anticipated changes along the way and challenges for us all. With the right advice you can design and designate people to resolve your health care issues confidentially and provide cost-efficient paths to solutions. In this article, I am discussing the value of having a durable power of attorney for health care and a living will. It is alternative to a court supervised Conservatorship in California.

When you are healthy and you have mental capacity, you can consent to your medical decisions. You are in charge of your body and your mind. But if you are unable to understand what is occurring to your physical health, due to your mental or physical incapacity, you need an agent to speak and advocate on your behalf. An agent is someone you have selected to give authority or permission for your medical treatment and the course of care when you cannot speak.

The durable power of attorney for health care is also referred to as the "Living Will" which gives your wishes in the event you are in a persistent vegetative state. An individual can express their wish to be kept on life support as long as possible or to consent to feeding by tubes. In the alternative, an individual can express



The health directives are essential. Each one is a personal choice./Las directrices de salud son fundamentales. Cada una es una elección personal.

that no extraordinary measures be taken, for instance "a do not resuscitate" order. One can express a preference for no blood transfusions. The health directives are essential. Each one is a personal choice, that you should express for yourself. These documents allow an individual to plan for their choices by naming a person(s) commonly called an "Agent" who can speak on your behalf when you are unable to speak for yourself.

An advance health directive or the power of attorney for health care has numerous benefits for the individual and the family. The documents help you avoid

the need for filing for a costly court supervised conservatorship of the person. A properly drafted document will allow the nominated agent(s) to speak for you when you cannot speak for yourself regarding your health care. If you need to seek medical treatment and something happens to you during the procedure, your nominated agent can speak for you. The medical staff will look to your agent for direction. If your family members do not have a health care directive, now is the time to urge the family members to do so.

Go to page 8

LAS DIRECTRICES DE SALUD SON MUY IMPORTANTES

El documento más importante que no sabía que necesitaba

Quisiera tomarme un tiempo para discutir por qué es tan necesario tener directrices de salud y por qué debería tomarse el tiempo ahora que tiene la capacidad mental para decidir quién puede tomar decisiones con autoridad sobre su salud física. Quiero ayudarlo a comprender que hay cambios anticipados en el camino y desafíos para todos nosotros.

Con el asesoramiento adecuado, puede diseñar y designar personas para resolver sus problemas de atención médica de manera confidencial y brindar soluciones rentables.

En este artículo, analizo el valor de tener un poder notarial duradero para el cuidado de la salud y un testamento en vida. Es una alternativa a una tutela supervisada por un tribunal en California.

Cuando está sano y tiene la capacidad mental, puede dar su consentimiento a sus decisiones médicas. Usted está a cargo de su cuerpo y su mente. Pero si no puede comprender lo que le está ocurriendo a su salud física debido a su incapacidad mental o física, necesita un agente que hable y abogue en su nombre. Un agente es alguien que usted ha seleccionado para dar autoridad o permiso para su tratamiento médico y el curso de la atención cuando no puede hablar.

El poder notarial duradero para el cuidado de la salud también se conoce como el "testamento en vida", que expresa sus deseos en caso de que se encuentre en un estado vegetativo persistente. Una persona puede expresar su deseo de mantenerse con soporte vital el mayor tiempo

posible o dar su consentimiento para la alimentación por sonda. Como alternativa, un individuo puede expresar que no se tomen medidas extraordinarias, por ejemplo, una orden de "no resucitar". Uno puede expresar una preferencia por no recibir transfusiones de sangre.

Las directrices sanitarias son fundamentales. Cada una es una elección personal, que debes expresar por ti mismo.

Estos documentos permiten que una persona planifique sus opciones nombrando a una o más personas comúnmente llamadas "Agentes" que pueden hablar en su nombre cuando usted no pueda hablar por sí mismo.

Una directiva médica anticipada o el poder notarial para el cuidado de la salud tiene numerosos beneficios para el individuo y la familia. Los documentos lo ayudan a evitar la necesidad de presentar una costosa tutela supervisada por la corte de la persona.

Un documento debidamente redactado permitirá que los agentes designados hablen por usted cuando usted no pueda hablar por sí mismo con respecto a su atención médica. Si necesita buscar tratamiento médico y le sucede algo durante el proceso, su agente designado puede hablar por usted.

El personal médico buscará la dirección de su agente. Si los miembros de su familia no tienen una directiva de atención médica, ahora es el momento de instar a los miembros de la familia a que lo hagan.

Sigue en página 8

THE LAW OFFICES OF ANDREA G. VAN LEESTEN

*Areas of Practice: Probate, Conservationships, Guardianships,
Living Trusts & Wills, Mediation Services*

"Everybody Needs a Will"

Ph (310) 410-1717 • Fax (310) 410-1747 • Email: attyvanleesten@earthlink.net
 6101 W. Centinela Avenue, Suite 392 • Culver City, CA 90230

Come from page 7

Your loved one must have mental capacity to execute a health directive which would authorize an agent to make those decisions. Even if a loved one knows you, but has a diagnosis of dementia or Alzheimer, it's usually too late. It's difficult for me to decline to assist someone who needs a health care document but if

someone does not have capacity, it cannot and should not be done. The alternative is usually a court Conservatorship.

Who is an Agent? An Agent can be a relative, a parent, sibling, a spouse or just a great friend. That agent should be over 18 and informed about the duties he or she will undertake by becoming your health care Agent. The duty to not only know what your

desires are for treatment and your last wishes but how to enforce it. The agent must be able to advocate for your health care with your doctor. An agent may have to support your choices against your family's wishes. Your agent may have to authorize, that no extraordinary measures be taken when your doctor says there are no more options. An agent needs your best in-

terests at heart and courage when the hard times and decisions must be made.

If you authorize an agent for your health care, the agent should be informed of your medical conditions, medical preferences and the names and locations of your doctors. Please keep a list of your current medicines so your agent can locate them in an emergency. All of this is important to assure that your doctors are getting the right information for your treatment. If you are not a family member make sure that you have the contact information for the family member.

There is potential for abuse because the health care directive gives the agent authority without any supervision. An agent could abuse his authority for his or her own benefit. That is, an agent could choose to withhold feeding or medications which could impact

your life. Or the agent could overlook their responsibility, ignore their duties and fail to perform. The duties of an agent are important. Decide who will speak for you and make sure that your agent understands and accept the responsibilities.

There is another difference with the durable power of attorney for health care, in that it does not die when you do. It is the document that allows the agent to make decisions for your burial or cremation. The only way family member can object to funeral decisions is to file an action in court against the agent. Now that I have informed you that this is the most important document that you need and you understand some of the powers. Make sure you go and Talk to your loved ones about it today. Don't wait!

Stay tuned and look for my next important article; "DURABLE POWER OF ATTORNEY FOR ASSETS".



WHOS GONNA TAKE CARE OF ME
dementia & alzheimer's

It's time to
to talk about it...

Now you can **READ** about it in the **"Alzheimer's Digest"** & listen & learn on Alzheimer's/Dementia Radio **"The Journey"**
www.whosgonnatakecareofme.org

Viene de la página 7

Su ser querido debe tener la capacidad mental para ejecutar una directiva de salud que autorice a un agente a tomar esas decisiones. Incluso si un ser querido lo conoce, pero tiene un diagnóstico de demencia o Alzheimer, generalmente es demasiado tarde. Es difícil para mí negarme a ayudar a alguien que necesita un documento de atención médica, pero si alguien no tiene capacidad, no puede ni debe hacerlo. La alternativa suele ser una tutela judicial.

¿Quién es un agente? Un Agente puede ser un pariente, un padre, un hermano, un cónyuge o simplemente un gran amigo. Ese agente debe ser mayor de 18 años y estar informado sobre las funciones que asumirá al convertirse en su agente de atención médica.

El deber de no solo saber cuáles son sus deseos de tratamiento y sus últimos deseos, sino también cómo hacerlos cumplir.

El agente debe poder abogar por su atención médica con su médico. Es posible que un agente tenga que respaldar sus elecciones en contra de los deseos de su familia.

Es posible que su agente tenga que autorizar que no se tomen medidas extraordinarias cuando su médico diga que no hay más opciones. Un agente necesita su mejor interés en el corazón y coraje cuando se deben tomar decisiones en tiempos difíciles.

Si autoriza a un agente para su atención médica, el agente debe estar informado de sus condiciones médicas, preferencias médicas y los nombres y ubicaciones de sus médicos. Mantenga una lista de

sus medicamentos actuales para que su agente pueda localizarlos en caso de emergencia. Todo esto es importante para garantizar que sus médicos obtengan la información correcta para su tratamiento.

Si no es un miembro de la familia, asegúrese de tener la información de contacto del miembro de la familia.

Existe la posibilidad de abuso porque la directiva de atención médica otorga autoridad al agente sin ninguna supervisión.

Un agente puede abusar de su autoridad para su propio beneficio. Es decir, un agente podría optar por retener la alimentación o los medicamentos que podrían afectar su vida, o el agente podría pasar por alto su responsabilidad, ignorar sus deberes y no cumplir.

Los deberes de un agente son importantes. Decida quién hablará por usted y asegúrese de que su agente comprenda y acepte las responsabilidades.

Hay otra diferencia con el poder notarial duradero para el cuidado de la salud, este no termina cuando usted muere.

Es el documento que le permite al agente tomar decisiones para su entierro o cremación. La única forma en que un miembro de la familia puede oponerse a las decisiones del funeral es presentar una acción judicial contra el agente.

Ahora que le he informado que este es el documento más importante que necesita y comprende algunos de los poderes.

Asegúrese de ir y hablar con sus seres queridos al respecto hoy. ¡No espere!

Esté atento y busque mi próximo artículo: "PODER DURADERO PARA BIENES".



Youth & Family Services
Coaching & Consulting

MAY & JUNE
CAREGIVER SPECIAL
5 INTRODUCTORY
SESSIONS!
for 30 minutes at
\$50.00 per session

CALL ME FOR DETAILS:
318-490-0089
sanhamilton61@gmail.com

Sandi Hamilton
Certified Life Coach

Here to help you navigate through the ups and downs life presents.

Terms & Conditions: • This special is applicable to 1 person, per residential location. • Acceptance of the session is on a first-come, first serve basis. • Services dates may vary pending on availability, call for scheduling requirement details. • A limited number of sessions are available, while availability last.