

Último Capítulo



John Kinyanjui Gaitho



Índice

EL ÚLTIMO CAPÍTULO

Autor: John Kinyanjui Gaitho

Nombre John Kinyanjui Gaitho

El último capítulo

DEDICATORIA

Agradecimiento

Prefacio

CAPITULO UNO

CAPÍTULO DOS

CAPÍTULO TRES

CAPÍTULO CUATRO

CAPÍTULO CINCO

CAPÍTULO SEIS

CAPÍTULO SIETE

CAPÍTULO OCHO

Bibliografía

EL ÚLTIMO CAPÍTULO

Por

John Kinyanjui Gaitho

Copyright © 2021

CAPITULO UNO

LOS RETOS DEL ENVEJECIMIENTO

Depresión, el aislamiento, los cambios en el cuerpo y otros factores contribuyen a que las personas mayores se sientan tristes, solas y deprimidas. La buena noticia es que la ayuda está siempre a la puerta. Las señales de alarma son fundamentales y uno de los cuidadores debe observar cuándo empiezan a aparecer. La ayuda médica está siempre disponible y el apoyo espiritual es un gran remedio.

Declive de la operación

Los cambios en el cuerpo debidos a la edad pueden provocar la pérdida de masa muscular, cambios en el equilibrio y otros factores que afectan al funcionamiento diario. Para superar estos obstáculos hay que tomar precauciones a tiempo y ser proactivo en la gestión de su bienestar. Las medidas de prevención y una buena dosis de agudeza en la forma en que su cuerpo reacciona a los cambios y empezar a prevenir y modificar los cambios que su cuerpo está haciendo es primordial.

El agotamiento del cuidador

El valor del cuidador es fundamental. Ayudan a los ancianos a seguir siendo independientes a medida que envejecen y se aseguran de que se atiendan los aspectos médicos y otros esenciales. Asegurándose de que los cuidadores se mantienen sanos y evitan el agotamiento, garantizan la prestación de servicios y una relación sana con los que cuidan. Apreciar su trabajo puede ayudarles a mantenerse fuertes, sanos y animados.

La muerte y la agonía

La muerte es segura para cualquier ser vivo. Uno tiene que aceptar que un día tendrá que dejar esta tierra. Por lo tanto, hay que planificar y aceptar que va a suceder y vivir la vida en su plenitud. Tenemos que admitir que todos tendremos que afrontar la muerte de amigos y seres queridos.

Desarrollar un enfoque de la muerte que funcione para ti es esencial para un envejecimiento saludable.

Polifarmacia

Las casas de muchas personas mayores son como una pequeña farmacia. Normalmente acuden a varios médicos por diferentes problemas de salud. A menudo, estos médicos prescriben medicamentos sin conocer del todo la medicación y otros suplementos que está tomando su paciente. La medicación puede interferir en el sistema y someter al paciente a los efectos secundarios de los fármacos. Comunique siempre al médico su estado de salud y todos los medicamentos que está tomando. Así deben ser los cuidadores.

Caída

Debido a un problema de visión, la pérdida de equilibrio es una receta para caerse. Siempre hay que comprobar y evaluar el hogar y otros lugares para evitar una caída. El cuidador debe centrarse en el futuro y asegurarse de que el camino está despejado y es seguro para las personas a las que cuida.

Demencia

Los primeros signos de demencia deben ser atendidos para evitar que se convierta en una enfermedad completa. Enfermedades como el Alzheimer pueden ser trágicas. Quienes las padecen pierden la capacidad de desenvolverse en este mundo e incluso pueden perder su identidad. Conozca los signos de estas enfermedades y actúe para solucionar los numerosos problemas que la demencia o el Alzheimer pueden causar.

Abuso y negligencia

El abuso y la negligencia de las personas mayores son demasiado comunes. A menudo, las personas mayores dependen de otros para recibir cuidados y apoyo. Las personas mayores pueden incluso (a veces debido a la depresión) descuidarse a sí mismas. Conozca los signos de maltrato y abandono de las personas mayores y actúe para ayudarlas.

Explotación financiera

Las personas mayores son presa fácil de estafas y numerosos engaños financieros. A menudo, las personas mayores son más confiadas y necesitan más ayuda con las finanzas; una combinación perfecta para la explotación. Preste atención a los cambios financieros extraños e inesperados y trate cualquier "ayuda" financiera con recelo.

Enfermedades

Debido a que la inmunidad disminuye a medida que se envejece, las enfermedades pueden acumularse con el tiempo, o una persona mayor puede tener múltiples enfermedades (y múltiples medicamentos). Trabaja para prevenir las enfermedades y gestionarlas bien para minimizar el impacto en tu vida. Come de forma saludable, informe de cualquier problema de salud para recibir atención médica y haga ejercicio regularmente para mantener las enfermedades a raya.

La gente tiene distintas impresiones sobre la vejez.

Algunos creen que envejecer es algo hermoso y que ofrece la oportunidad perfecta para pasar tiempo de calidad con sus amigos y seres queridos. Otras, en cambio, creen que envejecer es algo aterrador y que las personas que envejecen pierden su libertad y bienestar en el proceso. Sea cual sea el lado en el que te encuentres, es innegable que envejecer tiene sus desventajas, y mucha gente le teme a causa de ellas.

Por suerte, hay varias formas inteligentes de combatir esas desventajas y asegurarse de que el envejecimiento sea lo más elegante y agradable posible. Aunque mucha gente teme "los estragos de la edad", es posible que los ancianos y los cuidadores tomen una serie de medidas sencillas para convertir el envejecimiento en un proceso positivo, optimista y emocionante, en lugar de decepcionante y aterrador.

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>