

# CÓMO AFRONTAR EL CUIDADO DE UNA PERSONA DEPENDIENTE



## INFÓRMESE BIEN SOBRE LA ENFERMEDAD: CARACTERÍSTICAS, EVOLUCIÓN Y TRATAMIENTOS.

Al recibir el diagnóstico usted se encontrará ante una enfermedad difícil, con muy variados síntomas, que tardará años en evolucionar y que en la actualidad cuenta con tratamientos que pueden hacerla progresar más lentamente.



## PLANTEE A LOS PROFESIONALES SUS DUDAS SOBRE EL PROCESO Y LAS POSIBILIDADES DE TRATAMIENTO.

Cuando reciba la información y la complemente por varias vías, le surgirán dudas sobre la relación entre la información recabada y la realidad individual de su caso. Acceda a los profesionales y plantee las cuestiones que más le preocupan.



## COMUNÍQUELO A TODOS LOS MIEMBROS DE SU ENTORNO.

La comunicación le permitirá evidenciar la realidad ante la que en éste momento se encuentra y facilitará la solicitud de ayuda que probablemente necesitará.



## AFRONTE LA SITUACION DESDE EL MOMENTO ACTUAL PROCURANDO NO APEGARSE AL PASADO.

Tenderá a comparar su situación actual con el pasado y con el futuro que usted ideó y que no se ha hecho realidad. Ambos pensamientos le harán sufrir y no le serán de utilidad, trate de despegarse de esas ideas.



## PIDA AYUDA (FAMILIA, AMIGOS, VECINOS...) Y REPARTA LAS TAREAS DE CUIDADO.

Con el paso del tiempo y el progreso de la enfermedad, probablemente será necesario que organice y comparta las tareas de cuidados. No es fácil pedir ayuda, pero será mejor cuidador/a si lo hace.



## INFÓRMESE DE LOS RECURSOS ASISTENCIALES DISPONIBLES (ASOCIACIONES, CENTROS DE DIA, FUNDACIONES...)

En muchas ciudades y pueblos grandes podrá encontrar recursos que faciliten el tratamiento del enfermo. Recabe información sobre ellos aunque no vea de momento la necesidad de acceder a ellos.



## APRENDA DE OTROS CUIDADORES LAS ESTRATEGIAS MÁS EFICACES PARA AFRONTAR CON ÉXITO SITUACIONES DIFÍCILES.

Si en su entorno existen Asociaciones de Familiares de Alzheimer, acuda a ellas. El contacto con cuidadores experimentados le enseñará le hará ver que sus problemas tienen soluciones razonablemente eficaces.



## TRATE DE CONSERVAR LA CALMA ANTE EL ENFERMO POR MUY EXTRAÑA QUE LE PAREZCA LA INTERACCIÓN.

Use el sentido común y no exija al enfermo que razone cuando no puede hacerlo o que recuerde lo que tantas veces le ha repetido. Ambas cosas son casi imposible para él, no lo olvide.

PROGRAMESE RESPIROS, UN BUEN CUIDADOR NO LLEGA AL AGOTAMIENTO. RECUERDE CUIDAR SU SALUD, SU BIENESTAR FISICO-PSIQUICO Y SOCIAL (EJERCICIO, DIETA SANA, REVISIONES MEDICAS, CONTACTO CON AMIGOS...)