

A tener presente!

El cuidador/a es una persona, que tiene intereses, necesidades, sentimientos, que **no terminan por tener a su cargo el cuidado** de un familiar.



Si el cuidador/a esta bien física y mentalmente puede dar de mejor forma el cuidado y cariño que su familiar requiere.

Si el cuidador/a esta con problemas de salud o cansado física y mentalmente debido al cuidado de su familiar, debe pedir ayuda, no se sienta culpable.



Para el cuidado de su Salud Mental:

Evite discusiones innecesarias: recuerde que los conflictos causan estrés para usted y para el enfermo, y que los problemas derivados de la enfermedad no son «culpa» del enfermo sino secundarios a su enfermedad.



Consulte con su Equipo de Salud en caso de sentirse sobrepasado por la situación, cuidar de un paciente postrado es una tarea demandante, tanto física como psicológicamente y para poder realizarlo bien hay que cuidarse.



Importante considerar:

El objetivo de una persona que está cuidando es ayudar a otra, pero no haciendo todo por ella, sino tratando de estimular, de guiar, de acompañar y orientar.



No centre su vida en el cuidado del enfermo, comparta su tiempo en otras tareas también importantes para usted.



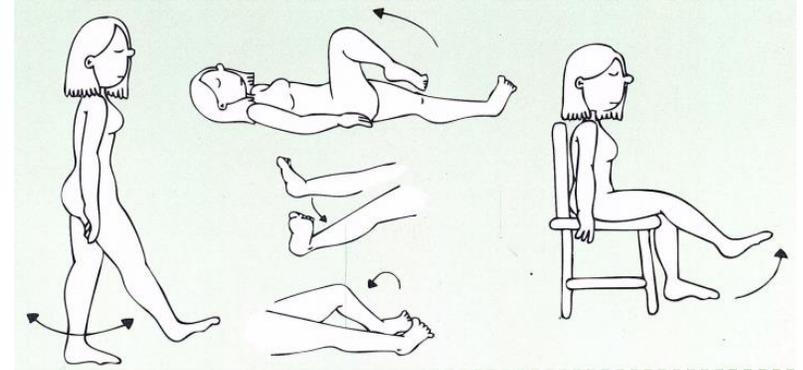
Atienda su salud y cuídese usted mismo para poder cuidar mejor al enfermo.



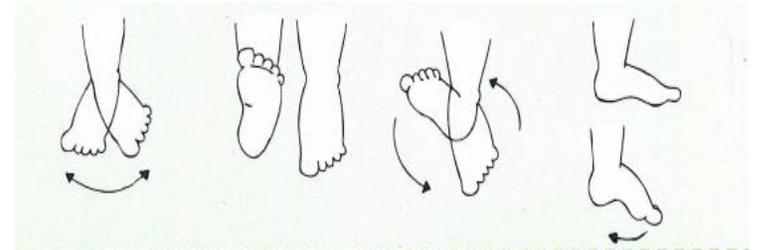
Realice ejercicios físicos y de relajación mental.



Recomendaciones de Ejercicios para realizar en su hogar.



Realizar mínimo 3 veces al día, 30 segundos por cada posición.



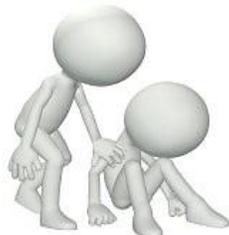
Realizar mínimo 3 veces al día, 30 segundos por cada posición.

Es aconsejable aceptar que:

Cuidar no es tarea de una sola persona.



No piense que usted es el único que sabe cuidar al enfermo.



La ayuda de los demás no siempre sale espontáneamente de éstos: en la mayoría de los casos debe tomar la iniciativa y solicitarla.



Pedir ayuda no es un signo de debilidad: Es una forma de cuidar y cuidarse.



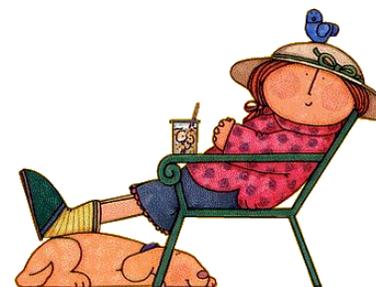
No se sienta culpable de no haber dado a su familiar los cuidados que merece. Mañana lo hará mejor.



Culpe siempre a la enfermedad y no al enfermo de sus conductas inadecuadas. Documentese acerca de la enfermedad de su familiar y de su pronóstico.



Es necesario contar con la ayuda de personas con las que pueda compartir responsabilidades, permitiéndole tener momentos de respiro y también periodos de descanso más prolongados.



Cuidados posturales para el cuidador

Para disminuir el esfuerzo físico que realiza durante el traslado de su familiar, le entregamos algunos consejos:

No doblar la espalda al levantar peso.



Doblar siempre las rodillas al levantar peso.



Evite usar tacones altos o zapatos estrechos.



Distribuya el peso uniformemente mientras esté de pie.



Nunca levante más peso del que puede.



CUIDAR conlleva también ternura y creatividad ante lo cambiante, nuevas vivencias y satisfacción por la superación de objetivos y metas cumplidas.



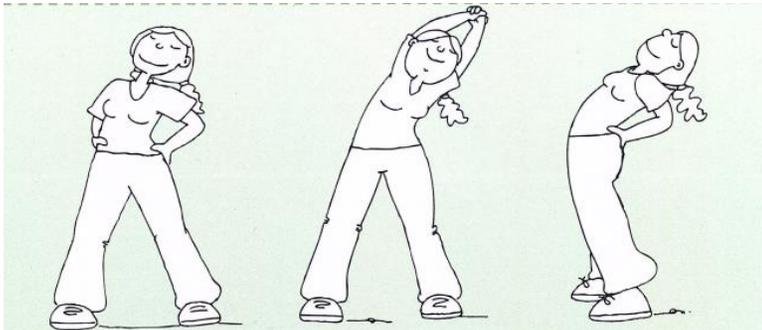
Usted como **CUIDADOR** debe darse cuenta de la **IMPORTANCIA** que tiene en la labor que está realizando.



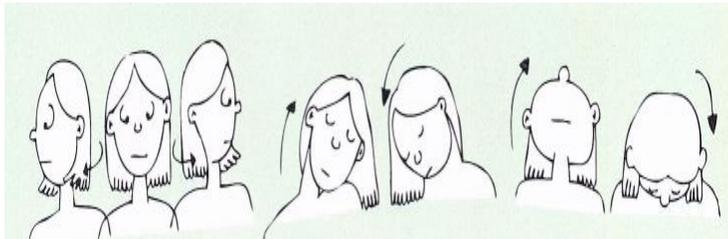
Relacionese con personas que estén en su misma situación.



Recomendaciones de Ejercicios para realizar en su hogar.



Realizar mínimo 3 veces al día, 30 segundos por cada posición.



Realizar mínimo 3 veces al día, 30 segundos por cada posición.

Cuidar y cuidarse significa:

- Que siempre que sea posible, es bueno **compartir el cuidado con otra persona** de la familia o con un cuidador pagado.
- Que hay que **estimular a la persona dependiente para que sea más autónoma**. NO debemos hacer NADA por ella, si ella lo puede hacer por sí misma.
- Que es importante **mantener nuestras relaciones sociales y de amistad**, ya que necesitaremos el apoyo emocional de las personas que nos quieren.
- Que es **necesario reservar tiempo para uno mismo**, para poder hacer las cosas que nos gustan hacer y que nos ayudan a relajarnos y distraernos.
- Que debemos **cuidar mucho las relaciones en la vida familiar**, nuestra relación de pareja y con la de nuestros hijos.
- El buen ambiente familiar es básico cuando la familia tiene que asumir el cuidado de uno de sus miembros.



No es cobarde pedir ayuda,
es ser sensato, no temas
siempre hay alguien para
ayudarte.



Teléfono de contacto: 2328079
CESFAM SANTA CECILIA



PROGRAMA DE ATENCION DOMICILIARIA INTEGRAL

Nadia Villarroel Robles
Enfermera Encargada
PADI



PROGRAMA DE ATENCION DOMICILIARIA INTEGRAL

“YO ME CUIDO PARA CUIDAR”.

Consejos para el Cuidador



PROGRAMA DE ATENCION DOMICILIARIA INTEGRAL