

DECÁLOGO DE SUPERCUIDADORES PARA CUIDAR MEJOR

1 FÓRMATE E INFÓRMATE COMO CUIDADOR/A



2 ANALIZA LAS NECESIDADES DE LAS PERSONAS A CUIDAR Y PERSONALIZA SU ATENCIÓN



3 COMUNÍCATE Y EMPATIZA CON LA PERSONA A CUIDAR



4 RESPETA A LA PERSONA CUIDADA Y SU ESPACIO VITAL



5 SÉ PACIENTE CON EL DEPENDIENTE Y RESPETA SUS BUENAS COSTUMBRES



6 FOMENTA SU INDEPENDENCIA Y AUTONOMÍA PERSONAL



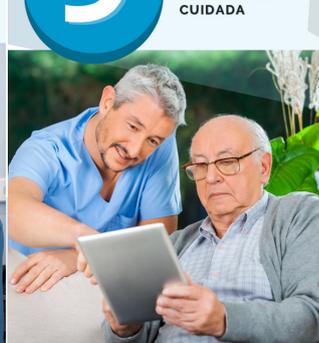
7 ADAPTA SU ENTORNO Y PROTÉGELOS ANTE POSIBLES ACCIDENTES



8 NO DESCUIDES LAS MOVILIZACIONES, TRANSFERENCIAS Y EJERCICIOS DE LA PERSONA DEPENDIENTE



9 PROCURA LA SOCIABILIDAD, EL OCIO Y EL ACCESO A LA TECNOLOGÍA DE LA PERSONA CUIDADA



10 CÚIDATE A TÍ MISMO Y APRENDE A PEDIR AYUDA



super cuidadores

Ser cuidador/a de personas mayores, enfermas discapacitadas o dependientes no es algo sencillo, puesto que asumir ese rol conlleva grandes responsabilidades e implicaciones.

Cuidar, exige una preparación física, mental, emocional, espiritual y social del cuidador/a, ya que el trabajo que realizan es a veces agotador, pues han de mantener un estado de alerta constante, una comunicación permanente y la agilidad para resolver las diversas situaciones que rodean y que se pueden producir con respecto a la persona cuidada.

Hacerse cargo de otra persona para garantizar su bienestar puede modificar la vida del cuidador/a.

Muchos cuidadores/as sacrifican su vida personal, familiar y afectiva, como consecuencia de la carga de trabajo que tienen, terminando, con frecuencia, con alteraciones de su salud.

Con el objetivo de ayudar tanto a las personas mayores o dependientes, así como a todos los cuidadores familiares y profesionales, desde SUPERCUIDADORES, la empresa líder en formación y asistencia de cuidadores, hemos elaborado y queremos compartir contigo:

El decálogo de SUPERCUIDADORES para cuidar mejor

1. Fórmate e infórmate como cuidador/a
2. Analiza las necesidades de las personas a cuidar y personaliza su atención
3. Comunícate y empatiza con la persona a cuidar
4. Respeta a la persona cuidada y su espacio vital
5. Sé paciente con el dependiente y respeta sus buenas costumbres
6. Fomenta su independencia y autonomía personal
7. Adapta su entorno y protégelos ante posibles accidentes
8. No descuides las movilizaciones, transferencias y ejercicios de la persona dependiente
9. Procura la sociabilidad, el ocio y el acceso a la tecnología de la persona cuidada
10. Cuídate a tí mismo y aprende a pedir ayuda

1

FÓRMATE E INFÓRMATE COMO CUIDADOR/A



1. Fórmate e infórmate como cuidador/a

El trabajo en el sector sociosanitario es un trabajo exigente, para el que además de tener grandes dosis de vocación, se necesita de una serie de conocimientos concretos y técnicos, para prestar cuidados de calidad.

La formación es imprescindible porque:

- Favorece las estrategias de afrontamiento y así entender mejor las situaciones.
- Ayudan a mejorar la calidad de vida tanto de los cuidadores/as, como de las personas que cuidamos.

El sector sociosanitario se actualiza constantemente, por lo que la formación continua tiene la finalidad de que todos los profesionales del sector de la salud tengan la oportunidad de mejorar sus competencias y aplicar las nuevas tecnologías.

Hay que abrirse a seguir aprendiendo, seguir actualizando conocimientos ante los posibles cambios y evoluciones de las personas que tienen dificultades para realizar de forma autónoma las actividades básicas de la vida diaria.

Los beneficios de una formación continuada en el sector de los cuidados son múltiples, los más relevantes son:

- Por un lado, ofrecer un servicio mucho más efectivo siempre con el objetivo de garantizar el bienestar y la atención sociosanitaria de las personas en situación de dependencia y de los propios cuidadores/as.
- Y, por otro lado, en un sector tan competitivo como el de la atención sociosanitaria, los cuidadores/as profesionales con formación especializada pueden diferenciarse y sobresalir del resto para afrontar los retos tanto a nivel de competencias técnicas como de habilidades sociales, altamente demandadas.

Debido a los cambios demográficos y el envejecimiento de la población, el cuidado se ha profesionalizado, para ello es necesaria una formación oficial. Como son los certificados de profesionalidad, en concreto:

- **Atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones sociales (SSCS0208)**
- **Atención sociosanitaria a personas dependientes en domicilio (SSCS0108)**
- **Gestión de llamadas de teleasistencia (SSCG0111)**

Adicionalmente hay formación especializada de distintos formatos y duraciones para aprender a cuidar, como pueden ser los videotutoriales, masterclass, cursos e itinerarios formativos, todos ellos disponibles en formato online y accesibles desde cualquier dispositivo con conexión a internet.

Ya no hay excusas para no formarse. La formación en el sector de los cuidados es muy necesaria tanto para el bienestar de la persona a cuidar como para el del propio cuidador/a.

2

**ANALIZA LAS
NECESIDADES
DE LAS
PERSONAS A
CUIDAR Y
PERSONALIZA
SU ATENCIÓN**



2. Analiza las necesidades de las personas a cuidar y personaliza su atención

Se tiende a creer que el colectivo de las personas dependientes tiene las mismas necesidades de cuidados. Es posible que algunos pacientes compartan padecimientos, incluso en aquellos con las mismas patologías, pero las necesidades de cada persona son diferentes, y también lo son los cuidados que se le deben proporcionar.

Por esto es importante analizar las necesidades de la persona a cuidar de manera individual, y, de esta forma personalizar la atención.

Para analizar estas necesidades nos tenemos que basar:

- Conocer su circunstancia bio-psico-social.
- Evaluar las actividades básicas de la vida diaria (ABVD), las actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD) y las actividades avanzadas de la vida diaria (AVVD).

Para personalizar la atención, primero tenemos que saber

¿Qué es cuidar?

Según el IMSERSO:

Cuidar es proporcionar ayuda a personas dependientes de manera que sientan que sus necesidades físicas, sociales y afectivas están cubiertas.

El ejercicio de cuidar requiere:

- El respeto de la autonomía de la persona cuidada. Debemos potenciar en todo momento la autonomía personal, ayudando y no realizando las actividades por ella.
- Conocer y comprender cuales son las circunstancias bio-psico-sociales que rodean a la persona a cuidar.
- Precisamos saber cuáles son sus necesidades y ayudarle a encontrar aquellas herramientas, tanto internas como externas, con las que pueda ser independiente, incluso sin la ayuda del cuidador/a.
- Debemos anticiparnos a las necesidades que imaginemos puedan producirse en el futuro.
- La persona cuidada tiene una personalidad y una identidad propia que debemos respetar y promover en todo momento, incluso cuando existe una reducción importante de sus capacidades, siempre es una persona y debemos respetar en todo momento su dignidad.
- Para poder cuidar de otra persona, lo primero que hay que saber es cuidarse a uno mismo, así los resultados del cuidado serán realmente efectivos.

3

**COMUNÍCATE
Y EMPATIZA
CON LA
PERSONA A
CUIDAR**



3. Comunícate y empatiza con la persona a cuidar

Cuando hablamos de los cuidados básicos de la persona tenemos que hacer un balance de las necesidades, y para ello, tenemos que **establecer una buena comunicación con la persona a cuidar**, es decir, encontrar la mejor manera de comunicarnos y aprender a empatizar para entender lo que necesita.

En algunas ocasiones pueden estar presentes algunas dificultades en la comunicación con la persona dependiente a la que tenemos que ofrecer una serie de cuidados. Podemos encontrar barreras en el entorno, en el receptor y en el emisor, como, por ejemplo, sordera, demencias... Si encontramos alguna de estas barreras es el momento de brindarle apoyo para poder solventarlas o mejorar la comunicación, por lo que debemos tenerlas en cuenta para poder prestarle una buena atención.

Debemos **cuidar la forma y la actitud en la que nos comunicamos**, respetando los tiempos y las limitaciones de la persona, para que pueda sentirse comprendida.

Usar un lenguaje fácil de comprender, sin tecnicismos y adecuado a su nivel cultural, generando entre el cuidador/a y la persona cuidada, una comunicación basada en la confianza. Para ello debemos utilizar la escucha activa y la empatía.

Establecer una escucha activa nos ayudará no solo a mantener una buena comunicación, sino a dedicarle toda la atención a la persona que intenta comunicarse, tanto verbalmente como con los gestos o comunicación no verbal. Debemos asegurar una correcta comprensión y comunicación recíproca, para evitar malentendidos y confusiones.

Algunas características para llevar a cabo una buena escucha activa son:

- Tener una actitud positiva, se debe contar con una buena predisposición.
- No dar cabida a prejuicios, y por tanto, debemos escuchar sin prejuicios previos.
- No imponer opiniones y respetar a la persona que necesita cuidados.
- Prestar plena atención tanto al lenguaje verbal como al no verbal.

La empatía se puede definir como

La capacidad de poder percibir, compartir e interactuar con los sentimientos de las personas, así como con sus pensamientos y emociones, basándose en el reconocimiento y respeto de ellos.

El aspecto más importante de la empatía es poder entender las necesidades que pueden tener las personas que cuidamos desde su punto de vista, sin interponer nuestra propia opinión. El desarrollo de la empatía tranquilizará a la persona cuidada, sintiéndose escuchada y comprendida.

4

**RESPETA A LA
PERSONA
CUIDADA Y
SU ESPACIO
VITAL**



4. Respeta a la persona cuidada y su espacio vital

El respeto se define como

'La consideración que se tiene a una persona, grupo, asociación, institución, entre otros, por los valores que representan o por la trayectoria de años que los acreditan.'

El respeto permite la aceptación de las limitaciones ajenas y el reconocimiento de las virtudes de los demás. En términos breves, el respeto reconoce la autonomía de cada persona y acepta el derecho a ser diferente.

La persona a la que cuidamos debe ser tratada como persona adulta, con respeto, afecto y comprensión. Los buenos y buenas profesionales parten de reconocer a la persona cuidada como merecedora de un trato respetuoso con independencia de su edad, sus limitaciones, su forma de pensar, sus costumbres o sus patologías.

Se debe actuar de forma que se refuerce al máximo su capacidad de decisión y su capacidad de elección, teniendo siempre presente su opinión y el respeto de su voluntad, intimidad y espacio vital.

Es importante mostrar paciencia por parte de los profesionales hacia las personas cuidadas, y comprender, por ejemplo, que pueden tardar más en levantarse, vestirse, comer o realizar cualquier otro tipo de tarea, así como una mayor dificultad para comprender.

La importancia del espacio vital de la persona cuidada.

Todos necesitamos nuestro espacio vital, y la ciencia nos explica por qué: "Nuestro cerebro lo utiliza para protegernos".

Debemos evitar invadir su espacio vital para eludir posibles molestias, a la hora de hacer determinadas acciones como dar de comer al paciente, asearlo o vestirlo. De esta manera, evitaremos también que la persona dependiente pueda sentirse incómoda o que se sienta molesta con los cuidados que se le estén proporcionando, además de respetar en todo momento, la capacidad de la persona cuidada de hacer algo por sí mismo.

Intimidad de la persona cuidada.

La intimidad y la privacidad durante la asistencia sociosanitaria son valores muy apreciados por el dependiente, y, por tanto, de mayor atención para el cuidador/a.

El derecho a la intimidad debe ser preservado atendiendo, principalmente, a dos aspectos:

- La confidencialidad y protección de datos relativos a la salud física o psíquica de la persona cuidada. Aplicar el "secreto profesional".
- La protección de la intimidad de la persona que, fundamentalmente, va desde su intimidad corporal hasta sus valores y creencias.

5

**SÉ PACIENTE
CON EL
DEPENDIENTE
Y RESPETA
SUS BUENAS
COSTUMBRES**



5. Sé paciente con el dependiente y respeta sus buenas costumbres

Cuando hablamos de cuidados de calidad en el sector sociosanitario, es necesario ampliar la esencia del término, para no delimitarlo a la parte técnica. La acción de cuidar va más allá de lo manual, implica en los profesionales unas habilidades que forman parte de su estructura psicosocial, las cuales se reflejarán de manera positiva en su actuar frente al cuidado de personas en situación de dependencia.

Para desarrollar con excelencia la labor del cuidado, debemos poner en práctica dos atributos considerados como virtudes, la paciencia y el respeto.

La paciencia es la capacidad de un sujeto para tolerar una determinada situación sin experimentar nerviosismo y sin perder la calma.

Un cuidador/a paciente:

- Debe poder captar el ritmo de la persona cuidada y actuar conforme a sus necesidades y posibilidades. Una persona paciente no actúa velozmente, ni hace correr a su destinatario. Se pone a su nivel.
- Debe realizar una planificación flexible y sabe adaptarse a los hechos inesperados que se producen a lo largo de la actividad. La paciencia consiste en dar tiempo al otro, en acompañarlo, en dejarle actuar a su ritmo.
- Es muy valorado por las personas dependientes que se le dedique el tiempo que necesiten, sin prisas ni tensiones.

La palabra respeto proviene del latín "respectus" y significa atención o consideración.

Los cuidadores/as deben respetar las costumbres y los hábitos personales (siempre que sean saludables) de las personas que cuidan. No olvidemos que la persona cuidada se debe sentir como en su propio hogar, aunque se encuentren en otras instituciones sociales, como las residencias de mayores o centros de día.

Debemos:

- Respetar su espacio, donde la persona ha ido construyendo su identidad a lo largo de su vida.
- Respetar sus opiniones y maneras de hacer las cosas.
- Respetar sus preferencias.
- Respetar y fomentar su autonomía, preservando todo aquello que pueda hacer sin ayuda.

Las dos habilidades identificadas, paciencia y respeto, no aparecen de forma aislada, sino combinadas entre sí, lo que refuerza la idea de que los profesionales sociosanitarios deben cultivarlas en su labor asistencial, como actores implicados, y así destacar en el arte de cuidar.

6

**FOMENTA SU
INDEPENDENCIA
Y AUTONOMÍA
PERSONAL**



6. Fomenta su independencia y autonomía personal

En toda persona dependiente, debemos fomentar su autonomía en la medida de lo posible, para ello es aconsejable que intente realizar las actividades diarias por sí misma y cuando esto no es posible, el cuidador/a debe ofrecerle su ayuda, pero la justa y suficiente para no afectar a su independencia y autonomía personal. Para facilitar las actuaciones y seguridad de la persona dependiente, si es necesario, se deben utilizar productos de apoyo.

Se concibe la autonomía personal como el grado en el que una persona se puede desenvolver por sí misma, pero siempre y cuando la dejemos explotar su capacidad al máximo. Por lo tanto, hay que dejar hacer hasta donde pensemos que la persona tiene capacidad.

Algunos consejos para [fomentar la autonomía personal](#) son:

- Acondicionar el entorno para favorecer conductas independientes. Tiene que ser lo más seguro posible y a la vez que facilite su independencia. Revisar y eliminar posibles obstáculos, así como realizar cambios y adaptaciones de la vivienda.
- Los cuidadores/as suelen prestar más atención a las dificultades que a las capacidades de la persona dependiente. Observar qué puede hacer por sí misma, por pequeño que nos parezca.
- Ayudar a la persona dependiente sólo en lo necesario.
- Mantener rutinas. Debemos fijar un momento del día, hacerlo en el mismo sitio y si es posible, con la misma persona.
- Los cuidadores/as deben favorecer la autonomía a través de su conducta. No debemos ignorar los comportamientos autónomos, debemos elogiarlos.

Para el [mantenimiento de la independencia](#):

- Unas de las mejores herramientas para aumentar las capacidades funcionales que se van deteriorando con los años es el ejercicio físico. Dicho ejercicio vence al sedentarismo y al aislamiento, ya que muchas veces se hace en compañía, tiene también beneficios mentales, ayuda a paliar dolores y, en definitiva, aporta una mayor calidad de vida.
- No existen, ni tienen por qué existir, actividades específicas para personas mayores, cualquier actividad conocida es válida con independencia de su edad. Pero antes de realizar cualquier actividad, es necesario conocer la condición física de la persona dependiente, para poder determinar el tipo e intensidad del ejercicio a realizar o si se requieren adaptaciones y, de esta manera, evitar posibles complicaciones.
- También es necesario mantener en forma nuestro cerebro, tenemos que ejercitarlo como si se tratara de un músculo más. Podemos estimularlo a través de diferentes ejercicios diseñados para trabajar las funciones cognitivas y otras áreas implicadas, como por ejemplo la atención, la memoria, el conocimiento, etc.

7

**ADAPTA SU
ENTORNO Y
PROTÉGELOS
ANTE POSIBLES
ACCIDENTES**



7. Adapta su entorno y protégelos ante posibles accidentes

Las personas mayores o en situación de dependencia o discapacidad suelen experimentar una pérdida paulatina en su capacidad de movimiento, así como en su agudeza visual y auditiva.

A ello se le suma el contexto cada vez más complejo en el que vivimos, que provoca que estas personas sean más propensas a sufrir accidentes, así como a experimentar consecuencias más graves derivadas los mismos.

Algunas de las [medidas preventivas dirigidas al propio individuo](#) son:

- Realizar ejercicio físico, según la capacidad de cada persona, para mantener o aumentar la fuerza muscular y la coordinación motora, lo que mejora la estabilidad, la movilidad y los reflejos.
- Revisar periódicamente la agudeza visual y la agudeza auditiva.
- Controlar adecuadamente las enfermedades que se padezcan y no tomar ningún fármaco sin consultar con el médico, así como solicitar información sobre el efecto de los fármacos nuevos que prescriba el médico.
- Extremar las precauciones con fármacos para dormir, para la tensión, arritmias cardíacas, etc.
- Controlar la ingesta de alcohol.
- Mantener los pies en las mejores condiciones posibles: corregir problemas biomecánicos, eliminar durezas, higiene cuidadosa, usar calzado adecuado.

En cuanto a las [medidas preventivas externas al propio individuo](#), nos encontramos con:

- Una iluminación adecuada, en donde se encuentra o transita la persona.
- Suelos secos y antideslizantes, quitar alfombras, o cualquier objeto que impida caminar.
- Pasamanos en escaleras.
- Calefactores, evitar las estufas eléctricas con resistencias incandescentes sin protección.
- Medicamentos, deben conservarse en su envase original, junto con el prospecto. Es recomendable utilizar pastilleros diarios o semanales. Fijarse en la fecha de caducidad y no automedicarse.
- Comer, hacerlo despacio y masticando correctamente los alimentos. Si se tienen dificultades para tragar debe cambiarse la textura de los alimentos.
- Utilizar bastón o apoyo si no se siente seguro al caminar.
- Las personas con dificultades para la deambulaci3n deben salir siempre acompañadas.
- Darles recomendaciones de seguridad para que sean menos vulnerables a que puedan ser objeto de robos, hurtos o timos.

8

**NO DESCUIDES LAS
MOVILIZACIONES,
TRANSFERENCIAS
Y EJERCICIOS DE
LA PERSONA
DEPENDIENTE**



8. No descuides las movilizaciones, transferencias y ejercicios de la persona dependiente

Las movilizaciones son los movimientos que se realizan sobre una misma superficie implicando cambios de posición o de situación, como girarse en la cama.

La inmovilidad supone un riesgo para la integridad de la persona, por eso es muy importante estimular la movilidad para ayudar a la persona dependiente a mantener un buen estado tanto físico como psicológico.

Las principales movilizaciones se realizan a través de cambios posturales, variando de posición a la persona dependiente cada 2 o 3 horas. Generalmente se utilizan dispositivos de ayuda para ello como las almohadas o las taloneras que alivian la presión y previenen problemas cutáneos.

Es importante destacar el aseo y el cuidado de la piel. Se debe mantener la piel limpia, seca e hidratada, evitando el uso de ropa ajustada y las arrugas en la ropa de la cama.

A través de estas medidas, se ayuda a mejorar el estado físico y psicológico de la persona dependiente y se contribuye a disminuir el riesgo de que sufra problemas sistémicos como estreñimiento, insomnio o infecciones respiratorias.

En cuanto a **las transferencias** son el movimiento que se realizan de una superficie a otra. Se considera que conlleva más riesgo en su ejecución ya que implica un cambio de plano y de superficie de apoyo.

A la hora de realizar una transferencia debemos tener en cuenta que, en los cambios de superficies, es recomendable que sean primero a la misma altura, para posteriormente poder jugar a distintos niveles. También es importante que el cuidador/a indique instrucciones verbalmente a la persona dependiente.

Los ejercicios físicos son la mejor forma de estimular la movilidad y fomentar el envejecimiento positivo, pero siempre se deben hacer por indicación de un profesional de la salud y en el caso de una persona dependiente con supervisión de un cuidador/a, siempre acompañado.

El ejercicio físico, ayuda a ser independiente, porque mejora la fuerza y el equilibrio, previene caídas, otorga más energía, previene o demora la aparición de enfermedades, como las cardiopatías, la diabetes o la osteoporosis. Puede mejorar el humor y lucha contra la depresión. Puede mejorar las funciones cognitivas.

Los principales ejercicios físicos recomendados para personas mayores son (atendiendo siempre a su grado de dependencia): caminar, trotar, bailar, nadar, levantar pesas, usar bandas elásticas, hacer ejercicios de musculación (sentadillas, flexiones de brazos), hacer taichí o yoga.

9

**PROCURA LA
SOCIABILIDAD, EL
OCIO Y EL ACCESO
A LA TECNOLOGÍA
DE LA PERSONA
CUIDADA**



9. Procura la sociabilidad, el ocio y el acceso a la tecnología de la persona cuidada

Las prácticas sociales que pueden contribuir a un envejecimiento saludable y feliz son las siguientes:

- Conversar, hablar con otras personas.
- Fomentar las amistades.
- Mantener un contacto frecuente con los seres queridos.
- Promover la participación. Desarrollar actividades educativas, deportivas, lúdicas, etc.

Ocio y tiempo libre:

- A través del ocio se debe percibir una sensación de libertad y autorrealización.
- El grado de participación está muy ligado a la autonomía personal.
- Si no existe dependencia ninguna, el ocio es el mismo que en la etapa adulta.
- El grado de dependencia condiciona, restringe e incluso puede llegar a imposibilitar las actividades de ocio.
- La mayoría de las personas, tienen una tendencia a buscar actividades de ocio similares a las que han hecho durante toda su vida, con escasa frecuencia de aquellas actividades que supongan una gran novedad.

Las tecnologías proporcionan a los mayores:

- Acceso a la comunicación, a la formación y al ocio.
- Son lúdicas y motivadoras en sí mismas.
- Permiten prolongar la vida en su entorno habitual.
- Permiten contactar con otras personas, desde familia hasta médicos, así como realizar gestiones administrativas.

Por qué los adultos mayores no usan dispositivos tecnológicos

- Desconocimiento.
- Dificultad de uso.
- Sensación de desfase.
- Capacidad económica insuficiente.

Cómo acercar las tecnologías a los mayores.

- Comenzar con algo sencillo y manejable.
- Que vean utilidad en su utilización.
- Realizar actividades que despierten su interés y necesidades en el corto plazo.
- Valorar y reconocer sus progresos.

Soluciones que existen para facilitar el acercamiento de las tecnologías a las personas mayores.

- Interfaces simplificadas y adaptación de las interfaces de usuario.
- Productos de apoyo.
- Telefonía móvil (teléfono de uso fácil para personas mayores).

10

**CUÍDATE A TÍ
MISMO Y
APRENDE A
PEDIR AYUDA**



10. Cuídate a tí mismo y aprende a pedir ayuda

Los cuidadores/as tienden a asumir riesgos y situaciones que van en contra del éxito de los cuidados y de su bienestar personal.

Los errores que suelen cometer son:

- ✓ Asumir cada vez más responsabilidades sobre la persona que se cuida.
- ✓ Estar disponible las 24 horas del día y no disponer de tiempo para uno mismo, reduciendo así el tiempo de ocio.
- ✓ Es muy común tener sentimientos de culpa y de tristeza de manera habitual, por lo que se suele pensar en negativo y no ver las posibles soluciones a los problemas.
- ✓ Desconocer los recursos de su entorno que facilitan el cuidado.

Si queremos mejorar nuestras capacidades para cuidar, primero tenemos que cuidarnos, y para ello:

- ✓ Es esencial dormir y comer adecuadamente, así como realizar ejercicio físico.
- ✓ No soportar toda la carga del cuidado, pedir ayuda a familiares y amigos, o ayuda profesional. Aprender a delegar.
- ✓ Fomentar la autonomía de la persona cuidada.
- ✓ Dedicar algunas horas para uno mismo, para hacer actividades gratificantes y no olvidar mantener activas las relaciones personales y sociales.

No olvidarnos de los recursos y prestaciones facilitados por la Administración:

- ✓ Hay que buscar y preguntar por todos los recursos que nos pueden ofrecer las distintas administraciones que sean competentes, como son los recursos sociales y sanitarios, la teleasistencia, los centros de día, el servicio de ayuda a domicilio, los programas de respiro familiar e incluso el acceso a centros residenciales.
- ✓ Solicitar las prestaciones económicas por discapacidad o dependencia que puedan corresponder a la persona cuidada.

Toda la ayuda que pueda recibir el cuidador/a es oportuna, bien sea como apoyo directo al cuidador/a, o como cuidado directo del familiar.

Existen gran cantidad de recursos para lograr ayuda y apoyos:

- ✓ De manera informal por parte de familia y amigos.
- ✓ De manera formal con ayuda de profesionales.
- ✓ Además de contar con productos de apoyo y adaptaciones en el hogar y/o nuevas tecnologías y domótica.

Cuando se acepta buscar ayudas y apoyos, los beneficios son muy altos, tanto para el cuidador/a como para la persona cuidada. Es una forma de liberar la carga y distribuir responsabilidades.

Decálogo elaborado por SUPERCUIDADORES

 supercuidadores@unir.net

 supercuidadores.com

 625 187 809 / 625 127 984

 653 113 111

Síguenos en nuestras redes sociales



supercuidadores