



Agenda del CUIDADOR

EL CUIDADOR

INFORMACIÓN PARA EL CUIDADOR

¿ Qué significa ser cuidador ?



Ser cuidador de una persona dependiente es una noble responsabilidad que significa acompañarlo y ayudarlo en sus necesidades básicas:



Higiene



Alimentación



Vestido



Medicación



Seguridad

PARA MANTENER SU BIENESTAR CON LA MAYOR SEGURIDAD, CALIDEZ Y CALIDAD DE VIDA

Lo que todo cuidador debe conocer:

La base y objetivo del cuidado y nuestra atención es mantener la calidad de vida del paciente disfrutando cada momento, reforzando grados de autonomía del paciente en algunas actividades y evitando complicaciones o riesgos como la mejor medicina.


Algunas recomendaciones:

- ▶ Antes de realizar una actividad analice los riesgos para usted como cuidador y para la persona que recibe el cuidado (por ejemplo movilizarlo a la ducha o levantarlo del inodoro).
- ▶ Al inicio de toda actividad, explíquelo con claridad y paciencia lo que le va a realizar y prepare, previamente, el material a utilizar para que participe y no tenga temor.
- ▶ Es normal que un paciente se sienta molesto por su condición y no desee colaborar, no se angustie es un proceso, expresele su cariño y su apoyo.

UNIDAD DOMICILIARIA

- ▶ Si el paciente puede leer, estimúelo, si no léale cuentos o pregúntele acerca de sus recuerdos agradables.
- ▶ Si el paciente presenta cambios en su conducta o se expresa diferente a lo usual distraiga su atención en otros temas y comunique a su médico.
- ▶ En los cuidados de higiene sea flexible y prepare la situación para que en todo momento, según la condición de la persona, participe de su cuidado.
- ▶ Muchas personas se desmotivan cuando ellas son incapaces de cuidarse, déjele hacer ciertas actividades en la medida de sus capacidades, ayúdele a mantener su autoestima y autonomía, evitando llegar al cansancio físico o mental.
- ▶ Cuidar de otros es una noble labor que compartida con la familia u otras personas contribuye a un buen cuidado del paciente y el cuidador.
- ▶ Permítale al paciente que seleccione su vestido, su peinado, su maquillaje o su loción para hacerle sentir que tiene control sobre su vida. Ello contribuirá a reafirmar su autonomía.
- ▶ Felicítele y prémiele siempre por su participación. Esto le motivará a tratar de alcanzar más logros diariamente, pero no llegue al cansancio físico, ni mental. La respuesta dependerá de la motivación externa que reciba.

Medidas básicas de cuidado

- ▶ Movilice con cuidado al paciente para evitar fatiga y hasta lesiones al cuidador.
- ▶  Para prevenir lesiones por presión, si el paciente está postrado en cama o en silla de ruedas, movilice al paciente cada 2 horas o al menos 6 veces al día.
- ▶ Mantenga disponible y al alcance del paciente líquidos para mantenerlo hidratado.
- ▶ En el baño diario revise la piel en búsqueda de heridas o moretones y humecte la piel con cremas para evitarlas especial en zonas de apoyo o roce.
- ▶ Evite mantener el pañal húmedo por mucho tiempo. Evite la ropa ajustada, ambos favorecen aparición de lesiones.
- ▶ Evite exposición de animales y mantén libre de polvo y objetos el espacio.
- ▶ Proporcione frutas, verduras y alimentos recomendados en pequeñas fracciones durante el día, en las comidas presente cada plato de forma individual.

SEÑALES DE SOBRECARGA DEL CUIDADOR

SEÑALES FÍSICAS



Cansancio



Falta de apetito



Abandono de su aspecto físico



Dolores musculares y palpitaciones



Alteración del sueño

SEÑALES PSÍQUICAS / EMOCIONALES



Tristeza / culpa



Baja autoestima



Cambios de humor, irritabilidad



Pérdida de memoria



Dificultad para concentrarse

SEÑALES SOCIALES



Ruptura de relaciones familiares



Desinterés por actividades que antes realizaba



Soledad y sentimiento de aislamiento

Consejos para prevenir la sobrecarga del cuidador

SEÑALES FÍSICAS

- Cuide su salud y acuda con regularidad al médico.
- Vigile su descanso.
- Respete los horarios de comida y mantenga una dieta equilibrada.
- Diseñe un plan de cuidados. Priorice las actividades y distribuya su tiempo y esfuerzo que dedica a cada una sea consciente de sus límites.
- Aprenda a decir No a solicitudes no urgentes.

SEÑALES PSÍQUICAS / EMOCIONALES

- Mantenga una actitud optimista y motivadora para evitar caer en la monotonía.
- Dedique un tiempo al día para hacer algo que le guste sin que le cree remordimientos.
- Aprenda a relajarse y actúe con paciencia ante situaciones que pueden molestarle.
- Fomente su autoestima valorando todo lo que hace día a día.

SEÑALES SOCIALES

- Busque información y asesoramiento profesional sobre recursos y ayudas sociales, así como apoyo en la familia para distribuirse el cuidado.
- Continúe realizando aquellas actividades o aficiones que le gratificaban. Le ayudará a relajarse y prevenir aislamiento y soledad.
- Si los cuidados no le permite salir a la calle, use el teléfono para comunicarse con sus amigos.

¿Cómo puede comunicarse con nosotros?

Si desea comunicarse con nosotros puede hacerlo a través de nuestra central telefónica:

Alberto Barton

 01 205-0333

Guillermo Kaelin

 01 205-1222

OPCIÓN 1 - INFORMES

Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Un equipo de profesionales responderá su llamada y brindará información solicitada.

OPCIÓN 2 - URGENCIAS

Lunes a domingo de 7:00 p.m. a 7:00 p.m.

(ver signos o motivos de urgencia)

Un equipo de profesionales de salud responderá su llamada y lo atenderá u orientará vía telefónica, o enviará un equipo de salud para atenderlo en su domicilio.

En caso de emergencias:

 01205-0333 **(Alberto Barton)** o  01205-1222 **(Guillermo Kaelin)**

STAE	117
Bomberos	116
SAMU	106
Policía	105

En caso de violencia familiar:

Línea 100

(Centro nacional de atención de violencia familiar)

Ley 30490: Ley de la persona adulta mayor.

Ante sospecha de violencia o ser víctima de violencia
(Física / Sexual / Psicológica / Económica)

Comunicar a la "línea 100" e informar hechos ocurridos.