

Cuidar al CUIDADOR.

CLAVES PARA FAMILIARES DE PERSONAS CON DEMENCIA

Ante un paciente con demencia es tan importante favorecer su proceso terapéutico como el de su cuidador.

Además de cuidarse, este debe pedir ayuda y buscar apoyo en profesionales, familiares y amigos para fortalecerse y estar siempre en las mejores condiciones.





Comprender que si el familiar enfermo se muestra agresivo, altera su conducta o no reconoce, es consecuencia de su enfermedad



Entender que sus olvidos no son por falta de esfuerzo o voluntad

PARA TENER
en cuenta...



Procurar delegar en terceros el cuidado del familiar durante 2 o 3 horas diarias. Así, el cuidador puede realizar sus actividades personales



Favorecer los propios recursos y dedicar tiempo a sí mismo

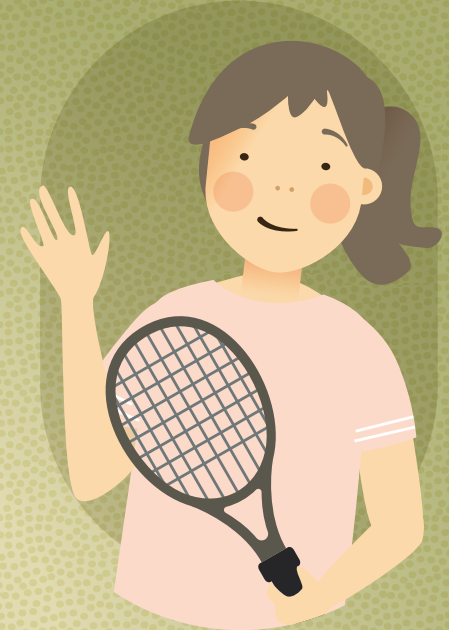


Reducir al máximo la sobrecarga, delegando tareas en otros familiares o terceros


PARA TENER
en cuenta...



Acudir a terapias individuales o grupales para tener un propio lugar de desahogo



No descuidar la vida social, la familia y la actividad física como factor protector emocional

IMPORTANTE 
TODO CUIDADOR DEBE
APRENDER A LIDIAR
CON SU PROPIA CULPA

“Abandonar” por algunas horas al familiar, dejándolo en manos de otro, puede ser generador de sentimiento de culpabilidad. Desde el contexto psicoterapéutico se debe trabajar en esto para desarrollar estrategias que permitan mejorar el propio estado emocional.

Si una persona no está bien, no puede ser pilar de cuidado para otro.