

El cuidado del cuidador



Alzheimer Aragón

Cuadernos sobre
Alzheimer

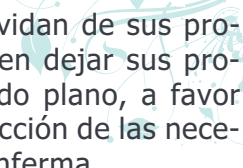


EL ESTRÉS DEL CUIDADOR

En los últimos años la sociedad se ha dado cuenta que cuidar al cuidador de Alzheimer es fundamental para dar una mejor calidad de cuidado.

*El **cuidador** de una persona con **Alzheimer** debe conocer sus límites porque se entrega tanto a esa tarea que acaba enfermándose, son enfermos ocultos que acaban teniendo estrés, cefaleas, depresión, dolores de espalda,...*

Generalmente el cuidador principal, de las personas con Alzheimer, es una mujer familiar (mujer o hija). Además de sus tareas habituales debe asumir el cuidado de la persona enferma, llegando a ocupar esta tarea la mayor parte de su tiempo, hasta cuidar 24 horas al día.



Una gran mayoría se olvidan de sus propias necesidades y suelen dejar sus propias vidas en un segundo plano, a favor de los cuidados y satisfacción de las necesidades de la persona enferma.

Para prevenir enfermedades, la persona cuidadora debe cuidarse.

Son frecuentes los siguientes síntomas:

- Irritabilidad
- Alteraciones de sueño
- Alteraciones en la alimentación
- Fatiga psicológica, sensación de impotencia o de falta de fuerza para continuar con la tarea de cuidar...

Es necesario repartir el cuidado entre el resto de los familiares y fomentar hábitos saludables, para cuidar con calidad.

EN SU MANO ESTÁ QUE SE CUIDE PARA DAR UN MEJOR CUIDADO

1. Cuidar el cuerpo

- Dormir lo suficiente.
- Practicar ejercicio con regularidad. Disminuye la tensión y revitaliza la energía. Una caminata varias veces a la semana puede aportar enormes beneficios.
- Practicar alguna técnica de relajación.
- Combatir el aislamiento. No abandonar su trabajo fuera de casa.

- Tratar de mantener aficiones e intereses.
- Tiempo para descansar y disfrutar.
- Organizar el tiempo. Planificar.
- Ingerir una dieta equilibrada. Cuando uno está cansado y tenso es fácil ingerir cualquier cosa para alimentarse.

2. Cuidar las emociones

- Reconocer y aceptar los sentimientos sin juzgarlos:
 - Se siente triste: realice actividades gratificantes y busque quienes le escuchen.
 - Se siente desbordado: ponga límites y delegue en familiares o amigos.
 - Se siente enfadado: tiene derecho, pero después reflexione.
- Autoevaluación personal. Reconocer sus méritos. Es importante que sea capaz de reconocer por usted mismo todo lo que hace y permitirse sentir una sensación de logro y satisfacción.
- Poner límites al cuidado sin sentirse culpable: aceptar que cuidarse es necesario y no implica ser egoísta.
- Aprender a pedir ayuda.
- Mantener la risa y el buen humor.

3. Cuidar las relaciones

- Reorganizar la vida social. Tiempo para los amigos y familiares.
- Buscar apoyo familiar y social. Delegar tareas. No creerse imprescindible.
- Utilizar recursos existentes en la sociedad, solicite ayudas a través de los Servicios Sociales de su Ayuntamiento o de Barrio.

- Acudir a la Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer más cercana y asistir a los Grupos de Autoayuda si los hubiere.

4. Otras recomendaciones

- Aprenda todo lo que se pueda sobre la enfermedad de su familiar para saber qué esperar y no perder el tiempo y energía tratando de cambiar lo inevitable.
- Aceptar lo inevitable. No puede esperar que su familiar se recupere. Es mucho mejor hacer los arreglos y modificaciones para manejar la pérdida progresiva de memoria y otras habilidades.
- Una vez haya aprendido lo que debe esperar de la enfermedad, empiece a identificar las fuentes de ayuda, tales como los recursos existentes para el enfermo, servicios de descanso para usted, un grupo de apoyo y amigos y seres queridos a quienes llamar para pedir ayuda.



NO SE CULPE USTED MISMO

No se culpe usted mismo ni a la persona con la enfermedad de alzheimer por los problemas que atraviesa. Recuerde que la culpa es de la enfermedad.

Si cree que la relación con amigos o familiares se está desvaneciendo, no se culpe ni los culpe.

Trate de buscar las causas de la ruptura y discútalas con ellos. Recuerde que las relaciones con otros son una fuente valiosa de apoyo para usted. Esto es una ventaja para usted y para la persona con Alzheimer.

RECUERDE QUE USTED ES IMPORTANTE

Usted es importante para usted mismo y para sus familiares, en especial para la persona con Alzheimer. Sin usted, la persona que atiende se sentirá perdida. Esta es otra razón por la cual es tan esencial que usted se cuide.

Saber aceptar ayuda puede resultarle nuevo. A menudo, miembros de su familia, amigos y vecinos quieren hacer algo por usted y por la persona con enfermedad de Alzheimer, pero quizá no sepan que sería útil o bien recibido de su parte. alguna sugerencia suya o idea les dará una oportunidad para ayudar.

CARTA DE DERECHOS DEL RESPONSABLE

Manual para el cuidador de pacientes con demencia Recomendaciones para un cuidado de calidad. Editado por Lundbeck.

1. Cuidarme a mí mismo. Esto no es un acto de egoísmo, sino que me dará la capacidad de cuidar mejor de mi ser querido.
2. Buscar ayuda de otros, aun cuando mi ser querido pueda oponerse. Reconozco los límites de mi propia fuerza y resistencia.
3. Mantener actividades de mi propia vida que no incluyen a la persona que cuido, justo como lo haría si ella estuviera sana. Sé que hago todo lo que puedo hacer por mi ser querido y tengo el derecho de hacer algunas cosas para mí.
4. Enojarme, estar deprimido y en ocasiones sentir pena.
5. Rechazar cualquier intento de mi ser querido (ya sea de manera consciente o inconsciente) de manipularme por medio de culpa, enojo o depresión.
6. Recibir consideración, afecto, perdón y aceptación por lo que hago por mi ser querido, siempre y cuando yo pueda ofrecer también lo mismo a los que comparten conmigo la responsabilidad.
7. Enorgullecerme de lo que estoy haciendo y del valor que algunas veces se necesita para cubrir las necesidades de mi ser querido.

Contacta con nosotros:

Federación
Aragonesa de
Alzheimer

C/ Concepción Saiz de Otero, 10, local
50018 ZARAGOZA

Teléfono:

976 258 862

Email:

faralz@hotmail.com

Web:

www.alzheimeraragon.es

con la colaboración de:

