

20 puntos clave para cuidadores de Alzheimer



| | | | |
|---|--|--|--|
| No abandones tu trabajo fuera de casa | Aprende lo que puedas sobre la enfermedad y acepta las limitaciones de la persona que cuidas | Reconoce la necesidad de ayuda Déjate ayudar y pide ayuda y colaboración | Aléjate de la culpa, nadie ha elegido estar en esta situación |
| Reorganiza la vida social: Tiempo para los amigos y familiares. Mantén las relaciones sociales que te sean importantes. Sal de casa. | | Comparte tus preocupaciones y sentimientos con quién te sientas cómodo. Acepta tus sentimientos negativos | |
| Pon límites al cuidado | Mantén tus aficiones e intereses. Es posible que las tengas que reducir en tiempo, pero no las dejes de hacer | | Introduce momentos de descanso diarios. |
| Realiza una dieta equilibrada y variada | Mantén el sentido del humor. Ríe todos los días | Realiza ejercicios de relajación | Haz ejercicio con regularidad |
| Duerme lo suficiente | Fomenta la independencia de la persona con demencia/alzhéimer | | Piensa en tu futuro y ponte pequeñas metas |
| Busca el lado positivo de las cosas | Acude a una Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer | Reconoce tus méritos | Utiliza recursos existentes en la sociedad, infórmate en ayuntamiento, asociaciones ... |

**Organiza el tiempo y déjate ayudar.
Acepta que cuidarse es necesario y no implica ser egoísta
Recuerda que tú eres importante: CUÍDATE PARA PODER CUIDAR**

FEDERACION ARAGONESA DE ASOCIACIONES DE FAMILIARES DE PERSONAS CON ALZHEIMER (ALZHEIMER ARAGÓN)

Fuentes:

Centro virtual sobre envejecimiento

Manual de formación La atención y el cuidado de las personas en situación de dependencia de Gobierno de Aragón

Con la colaboración de

