

CUIDAR AL CUIDADOR



Equipo UFISS-UME
Octubre 2015

DEFINICIÓN

- CUIDAR:
 - Poner diligencia, atención y solicitud en la ejecución de algo
 - Asistir, guardar, conservar
 - Mirar por la propia salud

DEFINICIÓN

- CUIDAR:
 - Poner diligencia, atención y solicitud en la ejecución de algo
 - Asistir, guardar, conservar
 - **Mirar por la propia salud**

GUIÓN

- Etapas en el proceso de cuidar
- Cambios en el entorno
- Señales de alerta
- Posibles soluciones
- Consideración final

GUIÓN

- Etapas en el proceso de cuidar
- Cambios en el entorno
- Señales a alerta
- Posibles soluciones
- Consideración final

ETAPAS EN EL PROCESO DE CUIDAR

- Negación del problema
- Búsqueda de información
- Organización de los cuidados
- Adaptación

GUIÓN

- Etapas en el proceso de cuidar
- **Cambios en el entorno**
- Señales a alerta
- Posibles soluciones
- Consideración final

CAMBIOS EN EL ENTORNO

- Cambios en las relaciones familiares
- Cambios en la salud
- Cambios emocionales
- Cambios en la situación laboral
- Cambios en la situación económica
- Cambios en las relaciones sociales y el ocio

GUIÓN

- Etapas en el proceso de cuidar
- Cambios en el entorno
- Señales de alerta
- Posibles soluciones
- Consideración final

SEÑALES DE ALERTA

- Sensación de sueño y cansancio continuo
- Insomnio
- Sensación de aislamiento
- Aumento del consumo de medicamentos, tabaco y alcohol
- Cambios de humor frecuentes

SEÑALES DE ALERTA

- Dificultades para concentrarse, fallos de memoria, dificultad para tomar decisiones.
- Problemas económicos
- Problemas en el trabajo (retrasos y ausencias, dificultad para realizar tareas)

GUIÓN

- Etapas en el proceso de cuidar
- Cambios en el entorno
- Señales a alerta
- Posibles soluciones
- Consideración final

POSIBLES SOLUCIONES

- APRENDER A PEDIR AYUDA
 - ✓ Cuanto antes
 - ✓ De forma clara y expresa
 - ✓ Reunir a todas las personas que puedan ayudar
 - ✓ Agradecer la ayuda

POSIBLES SOLUCIONES

- REORGANIZA EL TIEMPO DE CUIDADO
 - ✓ Lista de tareas y tiempo que empleas en ellas
 - ✓ Clasifica las tareas por orden de prioridad
 - ✓ Pon límite
 - ✓ Fija un tiempo de descanso

POSIBLES SOLUCIONES

- HAZ UNA VIDA SANA
 - ✓ Dormir lo suficiente
 - ✓ Actividad relajante antes de acostarse
 - ✓ Parar y descansar NO ES PERDER EL TIEMPO
 - ✓ Ejercicio moderado regular
 - ✓ Cuidar la alimentación

POSIBLES SOLUCIONES

- EXPRESA TUS SENTIMIENTOS
 - ✓ Tanto los buenos como los malos
 - ✓ Tristeza y desánimo
 - ✓ Ansiedad, nerviosismo
 - ✓ Culpabilidad
 - ✓ Enfado

POSIBLES SOLUCIONES

- MANTÉN LAS RELACIONES SOCIALES
 - ✓ Familiares, amigos
 - ✓ Evita la situación de aislamiento
 - ✓ No dejarse “atrapar” por la situación

POSIBLES SOLUCIONES

- LIMITA LA CANTIDAD DE CUIDADOS
 - Demanda de cuidados para realizar actividades que puede llevar a cabo sin ayuda
 - Rechaza ayudas técnicas
 - Acusar al cuidador de no dispensarle todos los cuidados, en cantidad y calidad que, según él, necesita

POSIBLES SOLUCIONES

- LIMITA LA CANTIDAD DE CUIDADOS
 - ✓ Se niega a ser cuidado por otras personas
 - ✓ Despierta al cuidador por la noche con demandas injustificadas
 - ✓ Se queja de forma continua
 - ✓ Chantaje emocional

CÓMO CUIDAR

- APOYAR SU AUTONOMIA
 - Limitar la ayuda a actividades que no sea capaz de realizar por sí mismos
 - Darle el tiempo necesario
 - Elogiar la tarea bien hecha
 - No exponer a fracasos
 - Mantener las rutinas

CÓMO CUIDAR

- FAVORECER SU AUTOESTIMA
 - Permitir a la persona cuidada tomar sus decisiones
 - Si es posible, que asuman responsabilidades
 - Potenciar actividades que le hagan sentirse útil.

CÓMO CUIDAR

- APRENDE A COMUNICARTE
 - Tiempo para escuchar
 - Muestra interés
 - No quitar importancia a lo que expresa
 - Lenguaje sencillo
 - Evita juzgar y aconsejar
 - Hablar mirando a los ojos, sonreír, tono de voz suave y volumen adecuado

CÓMO CUIDAR

- ADECUAR LA VIVIENDA
 - Suprimir barreras arquitectónicas
 - Suelos antideslizantes, secos, sin alfombras
 - Buena iluminación y ventilación
 - Protectores en escaleras, enchufes, radiadores
 - Mobiliario adecuado.

CÓMO CUIDAR

- ANTE LA AGRESIVIDAD
 - No prestar excesiva atención
 - Permanecer tranquilo
 - Eliminar objetos peligrosos
 - No tomarlo como algo personal
 - No enfrentarse, no levantar la voz
 - No realizar movimientos bruscos
 - No acercarse por detrás

CUIDAR SIN LESIONARSE

- Mantener la espalda recta.
- Flexionar las piernas. Esto ayuda a mantener recta la columna vertebral.
- Separar los pies. Poner uno de ellos en la dirección del movimiento que realizaremos con la persona dependiente.

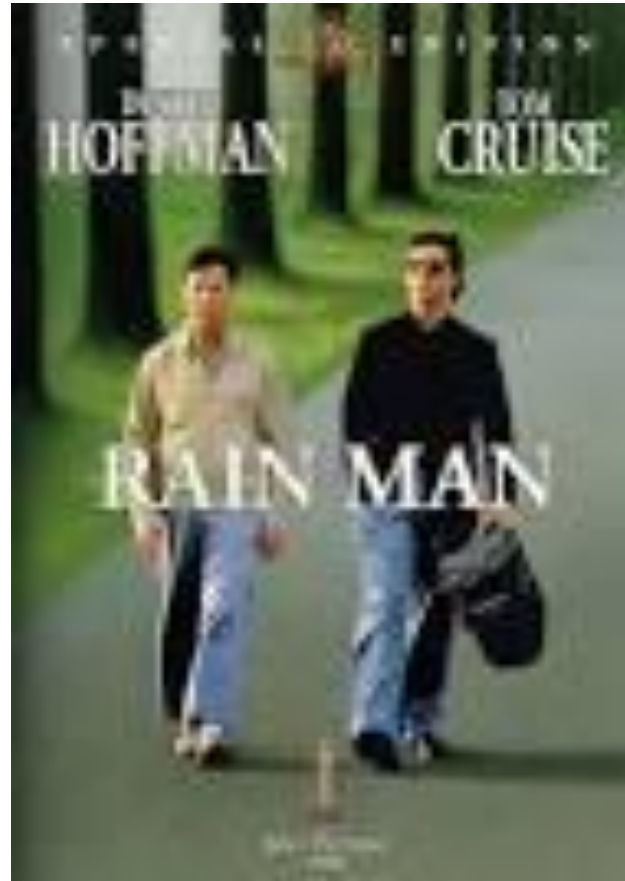
CUIDAR SIN LESIONARSE

- Agarrar al paciente por los hombros, codos, cadera y tobillos.
- Crear un contrapeso con nuestro propio cuerpo.
- Utilizar productos de apoyo (camas articuladas, almohadas y cojines...)

GUIÓN

- Etapas en el proceso de cuidar
- Cambios en el entorno
- Señales a alerta
- Posibles soluciones
- **Consideración final**

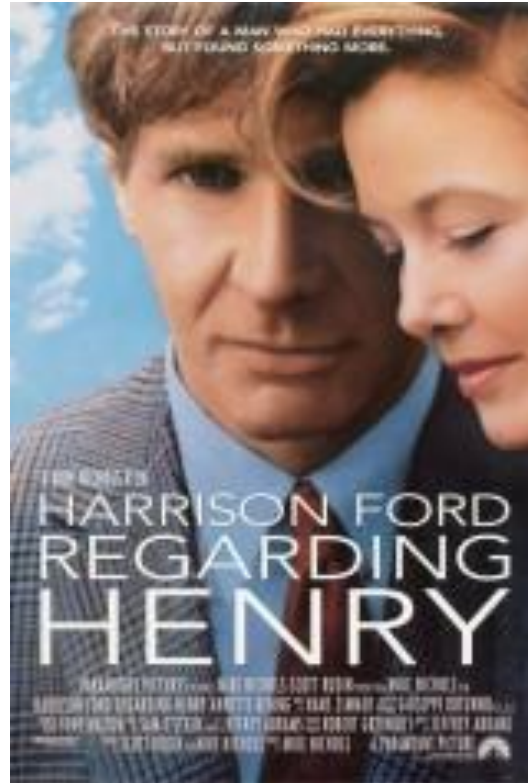
Rain Man (1988)



Mi pie izquierdo (1989)



A propósito de Henry (1991)



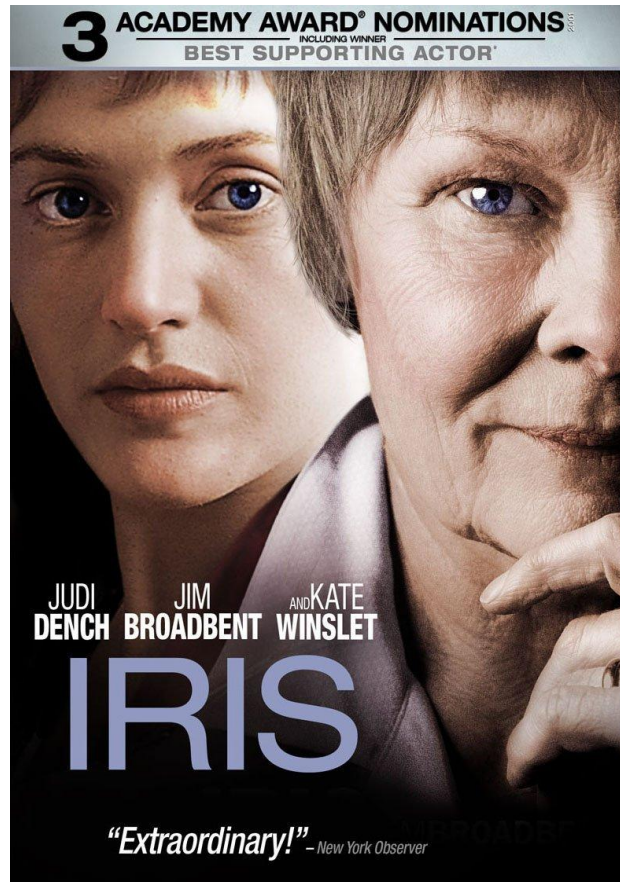
Philadelphia (1993)



El hijo de la novia (2001)



Iris (2001)



Las invasiones bárbaras (2003)



Por ti (Ella baila sola, 1997)

<http://youtu.be/NkiQSFGFAQw>

CONSIDERACIÓN FINAL

- Los cómics, la televisión y el cine nos han dado una imagen determinada de los denominados héroes, como seres con poderes, capaces de volar, atravesar paredes de acero, levantar pesos increíbles,...

LOS VERDADEROS HÉROES...



¡SOIS VOSOTROS!

Muchas gracias

Ana Andreo
Vicky Balteiro
Maribel Moyano
Ferran Nonell
Rosa Rosado