

# ENVEJECER JUNTOS

## CAPÍTULO 19:

# Sola no puedes; con ayuda, sí

Afrontar los cuidados de una persona con enfermedad crónica supone una mayor dificultad cuando quien cuida tiene una edad avanzada. En estas situaciones, es importante identificar cuándo la persona cuidadora está desatendiendo sus propias necesidades o asumiendo tareas que pueden perjudicar su bienestar. Tan importante es identificar las necesidades de quien ha recibido el diagnóstico en cada etapa de su enfermedad como poner límites en la gestión de las mismas por parte de quien cuida.

## SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Haz una valoración de los cuidados necesarios del paciente según el momento de la enfermedad.
- ✓ Revisa cuáles son las necesidades de cuidado a nivel logístico, físico y emocional.
- ✓ Como persona cuidadora, evalúa qué cuidados puedes realizar en función de tu propio estado de salud.
- ✓ Valora la posibilidad de apoyos por parte de familiares, amigos, personal sanitario o voluntariado.
- ✓ Cuida sin descuidar tu propia salud.



Escanea este código con el móvil para ver el vídeo de este capítulo.



[www.cuidopia.es](http://www.cuidopia.es)



Un programa social impulsado por:

**Johnson&Johnson**



# ENVEJECER JUNTOS

## CAPÍTULO 20:

# Vuelta a empezar

Durante la evolución de una enfermedad crónica compleja pueden darse diferentes fases de control y recaída donde paciente y persona cuidadora pueden experimentar emociones de tristeza, enfado y desesperanza. Como cuidadores, es importante escuchar y validar los sentimientos del paciente, pero haciendo presente también la información recibida por los profesionales sanitarios en relación a las indicaciones de alternativas de tratamiento y consejos para la mejora de calidad de vida disponibles.

## SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Ten presente que en la evolución de algunas enfermedades complejas y crónicas pueden producirse etapas de remisión y recaída de la enfermedad.
- ✓ Cuando suceden, es importante escuchar las emociones que vive el paciente, así como sus expectativas.
- ✓ Ante una actitud de desesperanza, recuerda las alternativas que el equipo médico os haya ofrecido y la mejora de calidad de vida que pueden suponer.
- ✓ Comparte también tus emociones y sentimientos como persona cuidadora.
- ✓ Si lo necesitas, busca ayuda en los profesionales sanitarios o grupos de apoyo mutuo de asociaciones de pacientes.



Escanea este código con el móvil  
para ver el vídeo de este capítulo.



[www.cuidopia.es](http://www.cuidopia.es)



Un programa social impulsado por:

**Johnson&Johnson**



# ENVEJECER JUNTOS

## CAPÍTULO 21:

# La paella del abuelo

Los procesos de cuidado en enfermedades complejas y crónicas pueden resultar largos y duros en algunas de sus fases. Ante una etapa de remisión, es conveniente que las personas cuidadoras descansen y disfruten retomando actividades y relaciones sociales en la medida de sus posibilidades. Celebrar las buenas noticias y aprovechar las oportunidades de hacer cosas importantes y motivadoras mejorará el bienestar físico y emocional tanto de la persona cuidadora como de quien vive la enfermedad.

## SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Celebra las mejoras y buenas noticias en el proceso de la enfermedad.
- ✓ Trata de no sobreproteger al paciente. Es bueno que realice actividades que le motiven e ilusionen.
- ✓ Aprovecha la etapa de remisión para descansar y retomar tus actividades y relaciones sociales.
- ✓ Busca el consejo de los profesionales sanitarios si tienes dudas ante un viaje o desplazamiento lejos de vuestro hospital de referencia.



Escanea este código con el móvil para ver el vídeo de este capítulo.



[www.cuidopia.es](http://www.cuidopia.es)



Un programa social impulsado por:

**Johnson&Johnson**

