

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



Un programa social impulsado por:

Johnson&Johnson

