

ABORDAR IDEAS DELIRANTES

CAPÍTULO 14:

Vamos paso a paso

Recuerda que, aunque seas tú quien convive habitualmente con la persona que vive con una enfermedad mental, es bueno que impliqués a otros miembros de la familia en las tareas de cuidado. Contar con una red extensa que os apoye te permitirá disponer de tiempo para ti y mejorará la calidad de tus cuidados.

SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Busca otras personas que puedan apoyar en las tareas de cuidado.
- ✓ Anima a la persona que cuidas a retomar actividades respetando sus propios tiempos, intereses y expectativas.
- ✓ Ofrécete a acompañar en alguna de las actividades.
- ✓ Recuerda que la persona enferma puede tener momentos de mejora y recaída.
- ✓ Reserva tiempo de autocuidado.



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



www.cuidopia.es



Un programa social impulsado por:

Johnson & Johnson

Janssen
Pharmaceuticals Companies of
Johnson & Johnson

