

AUTOCUIDADOS

CAPÍTULO 4:

Señales de alarma

Tan importante es identificar los síntomas de la persona que cuidas, como los tuyos propios. Presta atención y aprende a identificar los síntomas del 'Síndrome del Cuidador Quemado' para poder atenderlos y buscar ayuda si lo necesitas.

SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Presta atención al estado de salud de la persona que cuidas y al tuyo propio.
- ✓ Identifica si aparecen síntomas del 'Síndrome del Cuidador Quemado'.
- ✓ Consulta con profesionales.
- ✓ Prioriza tu cuidado.



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



www.cuidopia.es



Un programa social impulsado por:

Johnson & Johnson

janssen
farmacéutica parte de Johnson & Johnson



AUTOCUIDADOS

CAPÍTULO 5:

Una vida propia

Para mantener un equilibrio saludable la persona cuidadora necesita disponer de tiempo de calidad para realizar actividades de ocio y mantener sus relaciones sociales. Es importante que identifique y reserve espacio para las actividades que le hagan sentirse bien y que busque apoyo externo cuando lo necesite.

SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Dedicar tiempo de calidad a actividades que te hagan sentir mejor.
- ✓ Mantén las relaciones sociales.
- ✓ Involucra a otros en las tareas de cuidado.
- ✓ Solicita ayuda o apoyo externo cuando sea necesario.



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



www.cuidopia.es



Un programa social impulsado por:

Johnson & Johnson

janssen
farmacéutica parte de Johnson & Johnson



AUTOCUIDADOS

CAPÍTULO 6:

Cuenta conmigo

Dedicarse al cuidado de una persona en el entorno familiar es una tarea que requiere mucho tiempo y necesita de apoyo para que el cuidador principal pueda tener momentos de ocio y descanso. Busca en tu entorno a otras personas que se involucren y que contribuyan a las tareas de cuidados e infórmate sobre los programas de respiro familiar.

SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Busca apoyo si una situación de cuidados empeora o se cronifica.
- ✓ Comparte con otras personas la responsabilidad del cuidado.
- ✓ Reserva tiempo para tu descanso y actividades de ocio.
- ✓ Consulta las guías de respiro familiar en cuidopia.es/dependencia



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



www.cuidopia.es



Un programa social impulsado por:

Johnson & Johnson

janssen
farmacéutica parte de
Johnson & Johnson