

PROTECCION DEL CUIDADOR DE UNA PERSONA CON DEMENCIA EN SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO

1 Permite que otros miembros de la familia participen en el cuidado.

Accede a que te ayuden en el proceso de cuidado. Ten en cuenta que las personas que viven a tu lado seguramente querrán ayudarte. No estás solo.



2 Reconoce y expresa los sentimientos.

Identificar lo que estás sintiendo es el primer paso para poder gestionarlo. Habla con un amigo, familiar cercano o persona de confianza sobre lo que estás sintiendo. Es importante poner nombre a cómo nos sentimos. Mantener el sentido del humor es recomendable en estos momentos.

3 No te culpabilices.

Las emociones negativas generan ansiedad o frustración. Es importante comprender que estas emociones son normales y acompañan al proceso de cuidado. También pueden aparecer sentimientos de soledad o tristeza en los momentos en los que no comprendes lo que siente la persona a la que cuidas. No olvides que esto también es normal.



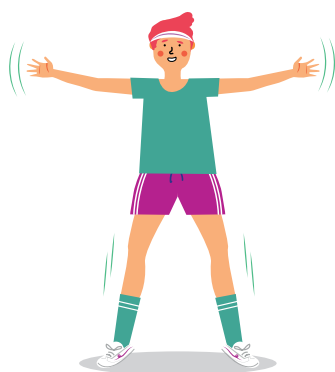
4 Utiliza estrategias para manejar situaciones complicadas.

Las alteraciones que mayor sobrecarga generan en el cuidador son la apatía, las alteraciones del sueño, las alucinaciones o delirios y las conductas inapropiadas. Es recomendable que busques información únicamente de fuentes fiables.

PROTECCION DEL CUIDADOR DE UNA PERSONA CON DEMENCIA EN SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO

5 Dedica tiempo para ti manteniendo actividades de ocio y contacto social.

Busca un momento del día para hacer lo que más te guste. En situaciones especiales de confinamiento, encuentra espacios donde puedas estar solo al menos una hora al día y dedícala a lo que más te guste (leer, escuchar música, darte un baño, meditar, etc). Es importante mantener contacto con amigos por teléfono o videoconferencia para evitar el aislamiento social.



6 Haz ejercicio físico.

Mantén actividad física dentro de lo posible (bailar, andar por la terraza o jardín, hacer estiramientos, yoga, pilates, etc).

7 Tu autocuidado es importante.

Comer adecuadamente sin saltarte ninguna comida, beber abundante agua y dormir las horas necesarias te ayudarán a mantener un estado de salud adecuado.



8 Planifica las actividades.

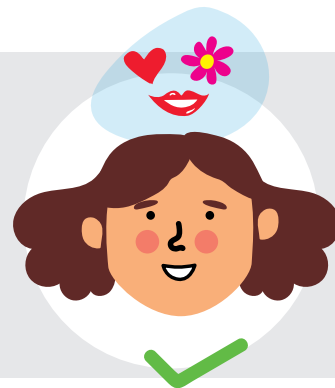
No puedes prestar atención a todo a la vez. Divide las tareas y hazlas de una en una.



PROTECCION DEL CUIDADOR DE UNA PERSONA CON DEMENCIA EN SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO

9 Evita pensamientos negativos.

Tratar de anticipar lo que puede ocurrir genera angustia. Es recomendable que vivas el día a día tratando de no pensar excesivamente en el futuro.



10 Solicita ayuda si lo necesitas.

Los profesionales seguimos trabajando y podemos contactar contigo por teléfono o por videoconferencia.

En caso de que estas medidas sean insuficientes podemos ayudarte. Contacta con nosotros.

Fundación INTRAS epv@intras.es

Documento elaborado por Clínica de la memoria Zamora Marzo 2020