

Con Deterioro Cognitivo, yo ME cuido



RECOMENDACIONES PARA CUIDADORES DE PERSONAS CON DETERIORO COGNITIVO

1

SI TU FAMILIAR ESTÁ HOSPITALIZADO

No tengas la sensación de que está solo: enfermeras, auxiliares, médicos y voluntarios están cuidándole, acompañándole y haciéndole sentir cómodo y tranquilo.



SI TU FAMILIAR VIVE EN UNA RESIDENCIA

Seguramente te preocupe el no poder visitarle, pero piensa que esta situación es temporal. Aprovecha cuando te comuniques con él para transmitirle tranquilidad.

2

3

CUÍDATE FÍSICA Y PSICOLÓGICAMENTE

Es posible que estos días te estén suponiendo un esfuerzo adicional, pero no debes olvidarte de ti mismo, siendo fundamental que fomentes tu autocuidado.



BUSCA ESPACIO PARA TI

Presta atención a cómo te sientes, compártelo con tu entorno y busca todos los días un espacio para ti, donde puedas hacer actividades que te aporten bienestar.

4

5

PIDE AYUDA SI LA NECESITAS

Es posible que necesites diferentes tipos de ayuda, como puede ser ayuda práctica o ayuda emocional para gestionar mejor la situación que estamos viviendo.



Con deterioro cognitivo
#YoMeCuido #YoTeCuido