GUÍA
PARA CUIDADORES
DURANTE EL CONFINAMIENTO

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS SOCIALES

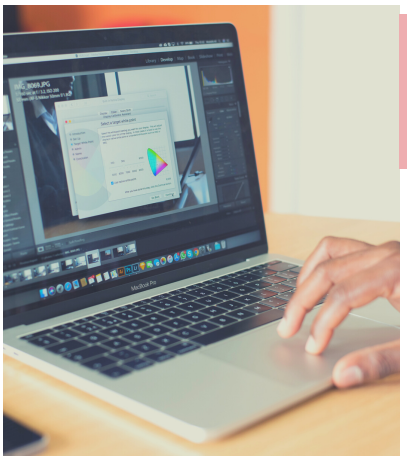
AYUNTAMIENTO DE GANDIA

AJUNTAMENT DE GANDIA

GUÍA PARA CUIDADORES PARA HACER FRENTE AL CONFINAMIENTO

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS SOCIALES

AJUNTAMENT DE GANDIA



INFÓRMARTE PARA COMPRENDER LA REALIDAD Y TRANSMITIRLA A LA PERSONA A LA QUE CUIDAS .

Garantízate información oficial y evita la sobreinformación y los bulos. Intenta explicarle la situación a la persona que cuidas mediante un mensaje simplificado, claro, poco alarmista y consistente.

MANTENTE EN CONTACTO CON SERES QUERIDOS

Mantén contacto telefónico con familiares, amigos y vecinos y que la persona cuidada participe también. Al igual que ella, te sentirás menos sola y será un desahogo.

DA MUCHA IMPORTANCIA AL AUTOCUIDADO. DEDÍCATE TIEMPO

Dedicar tiempo a uno mismo es necesario, no te sientas culpable. Reserva un tiempo para tí, aunque sea poco e intenta realizar alguna actividad que te guste: leer, ejercicio, tomarte un café, escuchar música, ver algo en la tele...

APROVECHA Y COMPARTE TIEMPO DE CALIDAD CON LA PERSONA QUE CUIDAS

Aprovecha para dedicarle tiempo de calidad a la persona que cuidas, busca momentos para compartir, una simple conversación sin prisas, una merienda compartida, ver una pelicula juntos,etc...será suficiente para tranquilizar a esta persona y que se sienta acompañada.

CONSEJOS BÁSICOS PARA EL CUIDADO DE LAS PERSONAS DEPENDIENTES

-Aunque en estos momentos no es posible mantener las rutinas habituales, es importante tener cierta organización en cuanto a horarios de comida, sueño, actividad física...

- Es importante no entrar en peleas con la persona dependiente, no le llevaremos la contraria en la medida de lo posible, seguiremos su discurso y cuando podamos cambiaremos de tema.

- Intenta siempre aparentar tranquilidad ante la persona que cuidas. Nuestro estado anímico se contagia con facilidad. Si lo necesitas, busca algún espacio privado para desahogarte.

- Inicia conversaciones agradables, ayuda mucho tener fotos, objetos, música.... Utiliza también las nuevas tecnologías.

- Si en algún momento debido al estrés y al agobio de las circunstancias, pierdes los nervios ante alguna conducta de la personas que cuidas, quizás esto te esté indicando que necesitas prestar un poco más de tiempo a tu cuidado.

- Involucra en el día a día a la persona que cuidas, pídele colaboración en las tareas diarias aunque lo haga lento o lo haga mal, de esta manera se sentirá útil.

-Si consideras que te es imposible encontrar un momento para descansar, y que la situación se te está haciendo muy difícil, puedes pedir ayuda siempre que se mantengan las precauciones sanitarias.

RECUERDA:

Intenta ser flexible con la persona que cuidas, esta situación lo requiere. No pagues con ella tu nerviosismo. Intenta manejar la situación con serenidad y piensa que: " juntos lo conseguiremos".

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS SOCIALES

AYUNTAMIENTO DE GANDIA

AJUNTAMENT DE GANDIA