

Sóc una persona cuidadora i necessito ajuda

Servei de Psicologia

Octubre de 2014

CORNELLÀ
Cuida

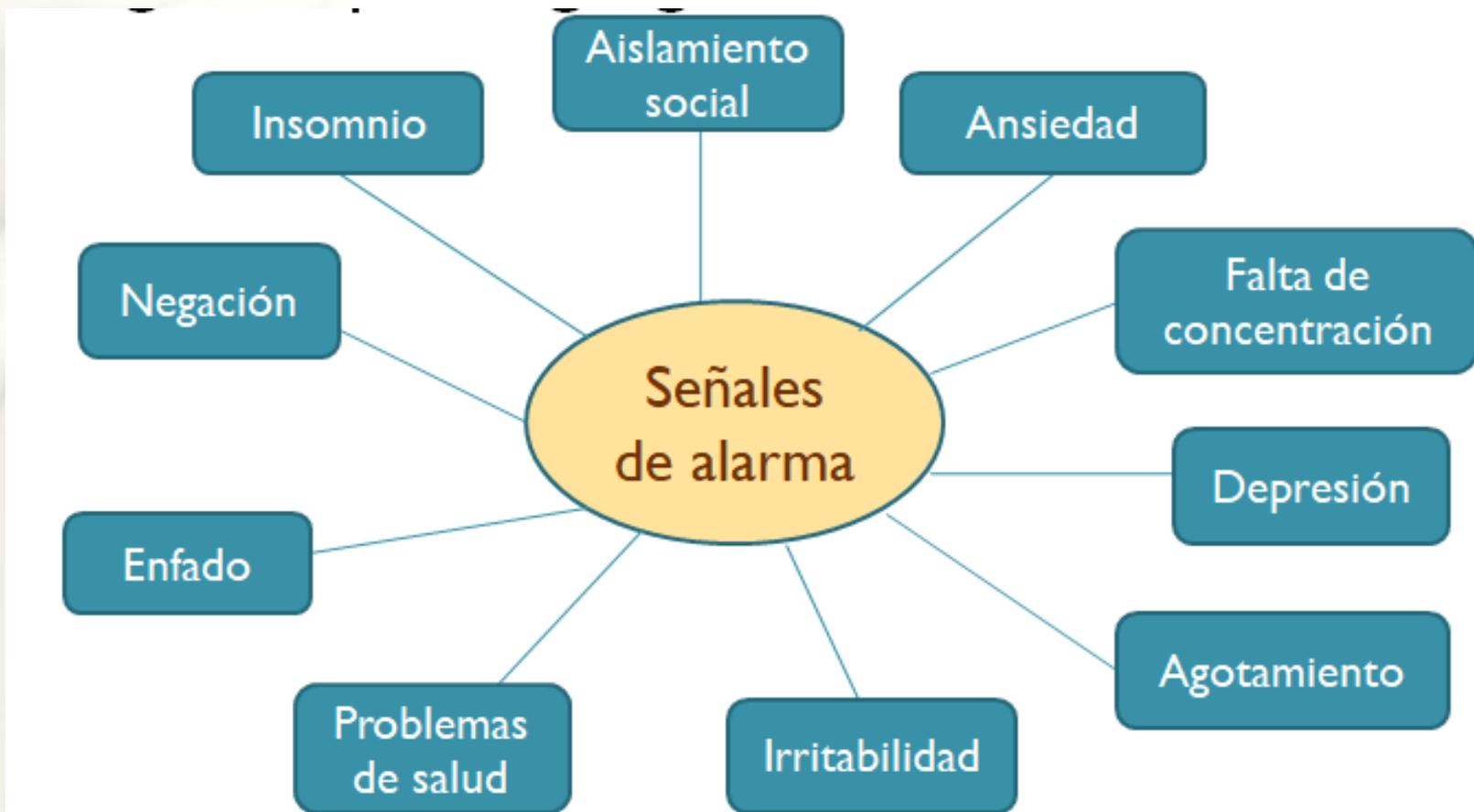
Amb el suport de:

Síndrome del cuidador



CORNELLÀ
Cuida

Síndrome del cuidador



CO
Cuidada

Síndrome del cuidador

Estrategias para combatirlo:



- ✓ Reconocer la necesidad de ayuda.
- ✓ Aceptar nuestras reacciones.
- ✓ Solicitar información.
- ✓ Delegar tareas.
- ✓ Poner límites.
- ✓ No olvidarse de sí mismo.
- ✓ Promocionar la independencia.
- ✓ Evitar el aislamiento.
- ✓ Cuidar los descansos y alimentación.
- ✓ Utilizar los recursos asistenciales.

CORN
CUIDADOR

Situaciones difíciles

- ¿Qué hacer cuando deambula constantemente?
 - ✓ Averiguar por qué lo realiza.
 - ✓ Acompañarlo para evitar accidentes.
 - ✓ Estimular el ejercicio.
 - ✓ Calzado seguro.
 - ✓ Eliminar obstáculos.
 - ✓ Identificación.

Cuidada

Situaciones difíciles

- ¿Qué hacer ante los trastornos del sueño?
 - ✓ Sentirse acompañado.
 - ✓ Mantener rutinas diarias.
 - ✓ No dormir de día.
 - ✓ No intentar razonar.
 - ✓ Reorientarlo.
 - ✓ Dejar luz tenue.

CORNELLÀ
Cuida

Situaciones difíciles

- ¿Qué hacer ante un familiar deprimido?
- ✓ Entender el problema.
- ✓ Eliminar enfados.
- ✓ No insistir en que se “anime”.
- ✓ Apremiar las pequeñas mejoras.
- ✓ Retirar la atención.
- ✓ Proponer actividades.

CORNERIA
Cuida