

CÓMO LIDIAR CON EL ESTRÉS

10 REGLAS PARA UN CUIDADOR SALUDABLE

¿Está tan abrumado por cuidar a otra persona que ha descuidado su propio bienestar físico, mental y emocional? Si no tiene tiempo para ocuparse de sus propias necesidades, es posible que se esté poniendo en riesgo a sí mismo y a su salud.

1.

ENTIENDA LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO LO ANTES POSIBLE

Los síntomas de la enfermedad de Alzheimer pueden aparecer gradualmente. Puede ser fácil explicar el comportamiento cambiante o inusual cuando alguien parece estar físicamente sano. En su lugar, consulte a un médico cuando observe cambios en la memoria, el estado de ánimo o el comportamiento. No se demore; algunos síntomas son tratables.



SEPA QUÉ RECURSOS COMUNITARIOS ESTÁN DISPONIBLES

Comuníquese con Act Now Foundation o utilice un Buscador de Recursos Comunitarios en línea en www.communityresourcefinder.org para encontrar recursos para el cuidado de la enfermedad de Alzheimer en su comunidad. Los programas de atención diurna para adultos, la asistencia en el hogar, las enfermeras a domicilio y la entrega de comidas son solo algunos de los servicios que pueden ayudarlo a administrar las tareas diarias.

2.

3.

CONVIÉRTASE EN UN EDUCADOR CON CONOCIMIENTOS

A medida que la enfermedad progresa, pueden ser necesarias nuevas habilidades para brindar atención. Act Now Foundation ofrece programas para ayudarlo a comprender mejor y afrontar los cambios de comportamiento y personalidad que a menudo acompañan a la enfermedad de Alzheimer.



PIDA AYUDA

Tratar de hacer todo por sí mismo le dejará exhausto. Busque el apoyo de familiares, amigos y recursos comunitarios. Los grupos de apoyo locales son buenas fuentes para encontrar consuelo y tranquilidad. Si el estrés se vuelve abrumador, busque ayuda profesional.

4.

5.

CUIDE DE SÍ MISMO

Vigile su dieta, haga ejercicio y descanse mucho. Asegurarse de mantenerse saludable lo ayudará a ser un mejor cuidador.





CONTROLE SU NIVEL DE ESTRÉS

El estrés puede causar problemas físicos (visión borrosa, irritación estomacal, presión arterial alta) y cambios en el comportamiento (irritabilidad, falta de concentración, cambios en el apetito). Tenga en cuenta sus síntomas. Use técnicas de relajación que funcionen para usted y hable con su médico.

6.

7.

ACEPTE LOS CAMBIOS A MEDIDA QUE SUCEDAN

Las personas con Alzheimer cambian y sus necesidades también. Es posible que requieran atención más allá de la que usted puede proporcionar por su cuenta. Infórmese sobre los recursos que ofrece la comunidad. Pueden facilitar la transición. También será esencial el apoyo y la ayuda de quienes le rodean.



HAGA UN PLAN LEGAL Y FINANCIERO

Planifique con antelación. Consulte a un profesional para analizar cuestiones legales y financieras, incluidas directivas anticipadas, testamentos, planificación patrimonial, cuestiones de vivienda y planificación de cuidados a largo plazo. Involucre a la persona con Alzheimer y a sus familiares siempre que sea posible. Consulte la sección QUÉ HACEMOS de nuestro sitio web y vea el Proyecto de Atención del Alzheimer para obtener más información.

8.

9.

DÉSE CRÉDITO EN LUGAR DE CULPARSE

Sepa que la atención que brinda marca la diferencia y que está haciendo lo mejor que puede. Puede sentirse culpable de no poder hacer más, pero la atención individual debe cambiar a medida que avanza la enfermedad de Alzheimer. No puede prometer cómo se brindará la atención, pero puede asegurarse de que la persona con Alzheimer esté bien cuidada y segura.



VISITE A SU MÉDICO REGULARMENTE

Haga tiempo para hacerse chequeos regulares y sea consciente de lo que le dice su cuerpo. Preste atención a cualquier agotamiento, estrés, insomnio o cambios en el apetito o el comportamiento. Ignorar síntomas puede hacer que su salud física y mental se deteriore.

10.