

900 365 100

Lunes a viernes de 9:00 a 21:00 horas

www.sercuidadora.org

Síguenos en Facebook, Twitter, Tumblr y Pinterest

 facebook.com/sercuidador

 twitter.com/Sercuidador

 sercuidadora.tumblr.com

 pinterest.com/sercuidador

Descarga nuestra App para **ANDROID** e **iOS**
o contacta con nosotros en sercuidador@cruzroja.es

Financiado por:



 **Cruz Roja Española**

www.cruzroja.es 902 22 22 92

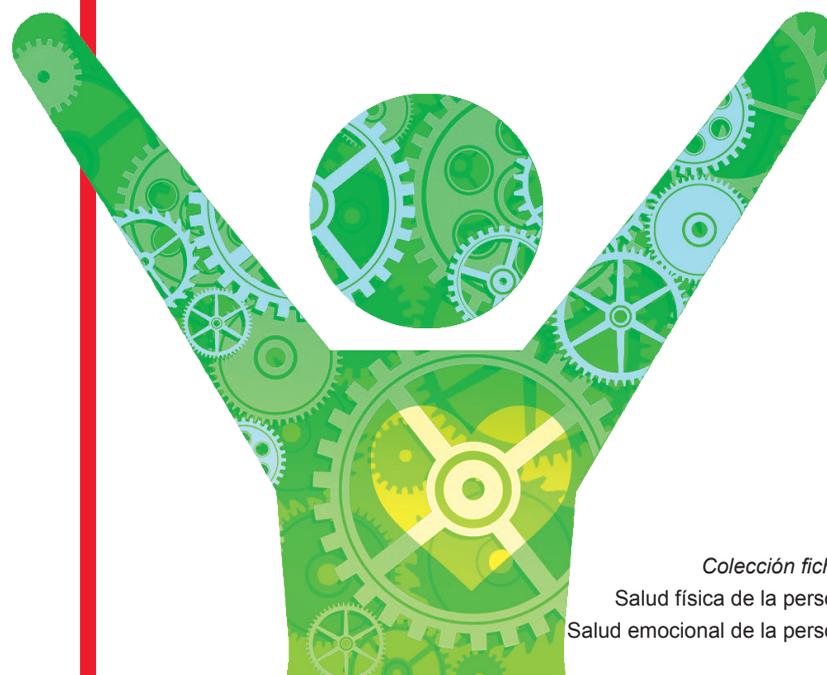
Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad

Ser Cuidador/a

Fichas de apoyo para los cuidadores no profesionales

AUTOCUIDADO

Los cuidados que nos proveemos nosotros mismos son tan importantes como los cuidados que nuestro familiar necesita.



Colección fichas Sercuidador:
Salud física de la persona dependiente
Salud emocional de la persona dependiente
Demencias

Cada vez más cerca de las personas

 **Cruz Roja**

¿TENGO BURN-OUT / SÍNDROME DEL CUIDADOR?



Pienso que los otros cuidadores/as no lo hacen bien, sólo puedo cuidar yo.



Siento emociones negativas acerca de la persona a la que cuido.



Me cuesta mantener compromisos o dejo de hacer tareas importantes o urgentes.



He perdido las ganas de quedar con amigos, familiares o hacer actividades agradables.

Mi salud se ha deteriorado (tanto a nivel físico como psicológico).



No dispongo de tiempo libre, para realizar actividades que me gustan.



¿Cómo sé si estoy en riesgo de padecer el síndrome del cuidador/a?

Lea y responda a las siguientes preguntas:

- 1 ¿Siente que a causa del tiempo que pasa con su familiar, no tiene tiempo suficiente para usted?
- 2 ¿Se siente estresada/o por tener que cuidar de su familiar y tener que atender otras responsabilidades (familia, trabajo...)?
- 3 ¿Cree que la situación actual ha afectado negativamente a su relación con amigos u otros miembros de la familia?
- 4 ¿Se siente agotada/o cuando esta con el familiar al que cuida?
- 5 ¿Cree que su salud se ha visto afectada por tener que cuidar de su familiar?
- 6 ¿Siente que ha perdido el control sobre su vida desde que apareció la enfermedad/dependencia de su familiar?
- 7 En general, ¿se siente muy sobrecargado/a al tener que cuidar de su familiar?

Sume el resultado de sus respuestas según las puntuaciones.

RESULTADO: Si la suma es inferior o igual a 16 puntos: **No tiene sobrecarga.**

Si la suma es superior a 16: **Tiene sobrecarga** y es necesario que tome medidas de autocuidado.

	PUNTOS					TOTAL
	1	2	3	4	5	
1	Nunca	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5	16
3	1	2	3	4	5	16
4	1	2	3	4	5	16
5	1	2	3	4	5	16
6	1	2	3	4	5	16
7	1	2	3	4	5	16
TOTAL						<input type="text"/>

MEDICIÓN DEL BURN-OUT O SÍNDROME DEL CUIDADOR/A

ACEPTACIÓN

TIEMPO LIBRE

PEDIR AYUDA

PLAN DE CUIDADOS

RELAJACIÓN

RELACIONARSE

EJERCICIO

DELEGAR

PONER LÍMITES

HÁBITOS SALUDABLES

DESCANSAR

ACTITUD POSITIVA

EXPRESAR EMOCIONES

PREVENIR EL SÍNDROME DEL CUIDADOR/A

¿QUÉ SON?

Son pensamientos que no se corresponden con la realidad. Aparecen causando un elevado malestar y nos impiden tomar decisiones y actuar adecuadamente.

Influyen en su aparición:

- La exigencia de los cuidados.
- La incertidumbre.
- El bajo estado de ánimo.
- Los sentimientos de culpa.
- La falta de apoyo.
- La sobrecarga.
- La tristeza.

¿QUÉ SON?

CÓMO AFRONTARLOS

- Reconocer cómo nos sentimos.
- Expresar nuestros sentimientos.
- Pedir ayuda.
- Actuar en función de nuestras capacidades.
- No sentirse culpable.
- Ante una situación de conflicto alejarnos durante unos instantes nos permitirá evaluar su importancia.
- Gestionar el autocuidado: realizar ejercicio físico, actividades de ocio.
- Descansar.

PENSAMIENTOS ERRÓNEOS

OBJETIVOS:

- Gestionar el tiempo adecuadamente.
- Satisfacer las necesidades de nuestro familiar.
- Encontrar tiempo para nosotros mismos.
- Tomar decisiones acertadas respecto a los cuidados.

ELABORACIÓN DEL PLAN DE CUIDADOS:

- Informarnos sobre la enfermedad o el tipo de dependencia.
- Identificar las tareas a realizar:
 - Asignarles el grado de importancia.
 - Quién debe realizarlas.
 - Qué pasos comprende cada una de ellas.
 - Qué tiempo debemos invertir.
 - Saber qué tareas puede realizar la persona dependiente por sí sola y en cuáles necesita ayuda.
- Reconocer los recursos con los que contamos.
- Reservar un espacio para nuestro autocuidado (salud física y emocional, ocio ...)

EL PLAN DE CUIDADOS

- Expresemos claramente nuestras necesidades a quien le solicitamos ayuda.
- Debemos usar nuestras habilidades de comunicación a la hora de pedir ayuda:
 - Empatizar con la persona a la que se la solicitamos.
 - No mostrar inhibición o inseguridad.
 - Explicar claramente lo que queremos a la persona y porqué lo queremos, etc.
- Cuando acordamos que alguien nos va ayudar, definamos claramente el contenido de esa ayuda:
 - Grado de implicación.
 - Tiempo invertido.
 - Qué responsabilidades se aceptan.
- Nadie está obligado a prestarnos ayuda. Aceptemos un **NO** con naturalidad, ya que es una posibilidad.
- Recordemos que solicitar no es exigir.
- Ante una respuesta negativa, no insistamos pidiendo de nuevo la ayuda.
- Recibir ayuda no implica que estemos en deuda con la persona que nos apoya.



RECOMENDACIONES A LA HORA DE PEDIR AYUDA