



CUIDADORES DE PERSONAS DEPENDIENTES

DEPENDENCIA

- 1. Concepto de dependencia.**
- 2. Grados de dependencia:**
 - A – Grado I. Dependencia moderada.
 - B – Grado II. Dependencia severa.
 - C - Grado III. Gran dependiente.
- 3. Prevención de la dependencia:**
 - Bienestar físico, emocional y material.
 - Desarrollo personal.
 - Relaciones interpersonales.
 - Inclusión social.
 - Aprendizaje.
 - Motivación.



GRUPOS DE PERSONAS EN SITUACIÓN DEPENDENCIA

- PERSONAS MAYORES
- PERSONAS CON DISCAPACIDAD
- PERSONAS CON ENFERMEDADES



NECESIDADES DE LAS PERSONAS DEPENDIENTES

- NECESIDADES FISIOLÓGICAS
- NECESIDADES SOCIALES
- NECESIDADES DE SEGURIDAD
- NECESIDADES DE RECONOCIMIENTO
- NECESIDADES DE AUTORREALIZACIÓN



ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

1. ACTIVIDADES BASICAS:

- Vestirse.
- Asearse.
- Comer.
- Uso del baño y control de esfínteres.
- Desplazarse dentro del domicilio.



ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

2. ACTIVIDADES INSTRUMENTALES:

- Tomar la medicación.
- Hablar por teléfono.
- Desplazarse en medios de transporte.
- Subir escalones.
- Realizar actividades domésticas.
- Administrar su dinero y sus bienes.
- Visitar al médico.
- Realizar la compra.
- Relacionarse con otras personas.



¿QUÉ SIGNIFICA SER CUIDADOR/A DE PERSONAS DEPENDIENTES?

- Emplear parte de su tiempo a cuidar.
- Tarea difícil ingrata y pocas veces reconocida.
- Oportunidad de descubrir talentos y aptitudes propias.
- Descubrir en la persona cuidada, facetas positivas, desconocidas.
- Satisfacción de ser útiles a sus familiares más próximos.



*“ CUIDAR ES UNA DE LAS
EXPERIENCIAS VITALES MAS
SATISFACTORIAS Y
CONMOVEDORAS QUE SE HAN
ENCONTRADO”.*



LA FIGURA DEL CUIDADOR FAMILIAR O INFORMAL

- Son cónyuges, madres, padres, hijos/as, familiares, amigos.
- Un 85% son mujeres, con una edad media de 52 años.
- No poseen formación previa, se guían por la intuición.
- Ocupan gran parte de su tiempo personal.
- No existe un horario estipulado.
- No perciben un beneficio económico.
- Comparten la función de cuidador, con las actividades familiares.



FUNCIONES DE LA CUIDADORA/CUIDADOR

- Apoyo en la realización de las actividades de básicas e instrumentales.
- Proporcionar afecto.
- Gestionar el funcionamiento del hogar del dependiente.
- Procurar seguridad a la persona cuidada.
- Promover la autonomía de la persona dependiente.



¿QUÉ DEBEMOS TENER PRESENTE?

- Identificar las tareas que puede hacer por sí mismo.
- Potenciar dichas tareas (NO hacerlas por él).
- Mantener rutinas.
- Tener en cuenta sus preferencias.
- Evitar cambios bruscos en su vida (Serán paulatinos).
- Ofrecer seguridad, pero favoreciendo la autonomía.
- Adaptar la vivienda (Ayudas técnicas).
- Promover la autoestima.
- Respetar su intimidad.



COMO COMUNICARNOS

- Utilizar el lenguaje no verbal (miradas, gestos, movimientos).
- Sentarse en frente o al lado.
- Mirar a los ojos y sonreír.
- Mantener el contacto físico.
- Escuchar con atención, y repetir lo que ha dicho.
- No juzgar, ni dar consejos continuamente.
- Temas de conversación que le interesen (su pasado, fotos,..)
- Darle tiempo para responder.
- Hablar claro y despacio, sin cambios de tema rápidos.
- No hablar muy alto, ni perder la calma.
- Decir “lo que hay que hacer”, nunca “lo que no se debe”.



COMO CUIDAR MEJOR

- Ser realista, pero positivo.
- Fomentar la autonomía: “Vamos a hacer...”, “Déjame ayudarte a...”
- Asignarle responsabilidades.
- Incentivar su participación en las A.V.D.
- Ser paciente y mantener la calma.
- No ser derrotista,
- Fomentar el orden y la rutina. Evitar sorpresas.
- Simplificar las tareas.
- Fomentar la autoestima.
- Ser persistente.
- ¡¡¡ CUIDARSE A UNO MISMO!!!



CAMBIOS EN LA VIDA DEL CUIDADOR

- Relaciones familiares. Tensiones. Diferentes opiniones.
- Trabajo y economía. Sentimiento de abandono? Aumento de gastos? Menos ingresos?
- Ocio. Se reduce el tiempo.
- Salud. Cansancio físico, fatiga mental.
- Estado de ánimo:
 - . Sentimientos negativos: Tristeza, desesperación, impotencia, ansiedad, culpabilidad.
 - . Sentimientos positivos: Satisfacción por cuidar al ser querido, agradecimiento, reconocimiento familiar.



“Si usted se exige demasiado y olvida sus propias necesidades, la situación le puede superar, y se compromete su propia salud”.

Señales de alarma:

- Problemas de sueño
- Cansancio continuado
- Aislamiento
- Enfadarse fácilmente
- Consumo excesivo de café, tabaco, medicamentos...
- Dolores de espalda o cabeza, palpitaciones, molestias gástricas
- Problemas de memoria
- Desinterés por las cosas
- Cambios en el apetito
- Dar demasiada importancia a las cosas
- Cambios frecuentes de humor



“Si cuida, sin cuidarse, durante mucho tiempo, tendrá repercusiones que afectarán a su propio bienestar, y al de la persona cuidada”.

**“SI EL CUIDADO SE PROLONGA EN EL TIEMPO, LO
DEBEMOS AFRONTAR COMO UNA “CARRERA DE FONDO”**



PREVENIR LA SOBRECARGA DEL CUIDADOR

ASPECTOS FISICOS

- Cuide su salud y acuda con regularidad a su médico
- Respete los horarios de las comidas. Dieta equilibrada
- Diseñe un plan de cuidados
- Priorice actividades, y distribuya el tiempo y el esfuerzo
- Sea consciente de sus limites
- Aprenda a decir NO ante demandas no urgentes



ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO. (Día=24horas)

- Para sus propias necesidades: Comer, dormir...
- Para cuidar a su familiar dependiente
- Para atender al resto de la familia
- Para sus responsabilidades laborales
- Para estar con sus amigos...

Priorice actividades: Hay cosas que pueden esperar.

Sea realista: Si no se cuida, enfermará.

Delegue tareas: Pida ayuda para cuidar.



PONGA LIMITES A LA PERSONA DEPENDIENTE

Puede ser que su familiar exija más ayuda de la que realmente necesita o “pague” su frustración con usted, por ser la persona más cercana.

Puede ocurrir que:

- Pida ayuda para lo que puede hacer
- Le culpe a usted de sus errores
- Finja síntomas
- Rechace ayudas técnicas
- Le empuje o golpee
- Se niegue a gastar su dinero en servicios o ayudas



PONGA LIMITES A LA PERSONA DEPENDIENTE

Ante demandas no justificadas, decir “no” porque:

- No es mejor cuidador si hace todo lo que el/ella quiere
- Lo haremos más dependiente de lo que realmente es
- Usted tiene sus limitaciones (Es difícil hacerlo todo)
- Cuantas más tareas realice el/ella, menos esfuerzo usted
- Usted merece el mismo respeto que la persona cuidada



DIGA “NO” A LAS DEMANDAS EXCESIVAS

- Escuche lo que la persona quiere de usted
- Expresé la negativa clara, breve y amable. “No, tu puedes hacerlo”
- Adecue el lenguaje no verbal. (Serenos, firme...)
- Muestre sus sentimientos. “No me resulta agradable decirte que no, pero se que tu puedes y es lo mejor”
- Póngase en su lugar. “Entiendo que tu prefieras, pero...”
- Refuerce su respuesta positiva. “Me alegro de que lo entiendas”
- No caiga en manipulaciones. “Yo siempre te creí buena persona”, “Nunca te había pedido nada hasta ahora”...



FOMENTE SU AUTONOMÍA

- Prepare el entorno
- Observe qué actividades puede hacer por si mismo
- Aunque sea con lentitud, deje que realice todo lo que pueda
- El trato debe fomentar su autonomía
- Refuerce su confianza en si mismo. “Se que puedes hacerlo”
“Venga vamos a probar, yo te ayudaré”.
- Si pone dificultades para favorecer su autonomía, hable con la persona:
 - . No se guarde nada, diga todo lo que quiere decir
 - . No impida que se explique
 - . No etiquete, ni generalice. “Eres un desastre” “Nada” “ Todo”



PEDIR AYUDA O APOYO

Compartir cuidados es la mejor manera de prevenir y aliviar la sobrecarga

Es muy posible que usted no este pidiendo ayuda a nadie, ni que espontáneamente se la ofrezcan

Alternativas

- El grupo familiar
- Servicios públicos (Sociales, ayuda a domicilio...)
- Asociaciones de autoayuda
- Grupos de voluntariado
- Contratar a un cuidador (Horas, noches, días...)



¿POR QUÉ NO SE COMPARTEN LOS CUIDADOS?

¿ Porque cree que nadie puede hacerlo tan bien como usted?

Seguramente es cierto

Pero...Si usted ha conseguido hacerlo tan bien, ¿porqué otros no pueden llegar a hacerlo? ¿no podría enseñarles? ¿acaso usted nació sabiendo?



¿POR QUÉ NO SE COMPARTEN LOS CUIDADOS?

¿ Porque su familiar solo desea que le atienda usted?

Por supuesto en usted confía y se siente seguro

Pero...¿Es posible y realista, tener siempre lo que uno quiere?

¿ No tenemos todos miedo a los cambios?



¿POR QUÉ NO SE COMPARTEN LOS CUIDADOS?

¿ Porque las demás personas ya deberían saber que necesita ayuda y debería salir de ellas ofrecérsela?

Parece evidente

Pero... puede que se equivoque ¿pueden adivinar los demás por lo que usted está pasando?



¿POR QUÉ NO SE COMPARTEN LOS CUIDADOS?

¿ Porque la ayuda que le proporcionarían sería muy poca?

Total, tengo que llevar yo la gran carga igual

Pero... Por poco que sea ¿no es bueno tomar un respiro y descansar?



¿POR QUÉ NO SE COMPARTEN LOS CUIDADOS?

¿ Porque, en su opinión, usted tiene más tiempo y energía que nadie?

“Yo puedo con esto y más”

Pero... ¿no será mejor pedir ayuda ahora, que cuando esté totalmente desbordado?



¿POR QUÉ NO SE COMPARTEN LOS CUIDADOS?

¿ Porque considera que sería eludir sus responsabilidades?

“Es mi obligación dedicarme a su cuidado”

Pero... ¿alguien le ha otorgado el papel de responsable único?
¿o usted por su cuenta? ¿no hay más familia? ¿para qué están
los servicios públicos?



¿POR QUÉ NO SE COMPARTEN LOS CUIDADOS?

¿ Porque considera que ha adoptado un compromiso y cualquier cambio, sería como si lo rompiese?

Pero... ¿es mejor ofrecer a su familiar, cantidad de tiempo o calidad de cuidado? ¿es mejor cuidar 24 horas, cansado y sin humor, o menos tiempo y con alegría y ganas?



¡¡¡PIDA AYUDA!!!

ESTRATEGIAS DE MOVILIZACIÓN Y TRANSFERENCIAS

Pautas para realizar movilizaciones y transferencias para minimizar los riesgos para su salud, ofreciendo confort y seguridad a su familiar.

Consejos generales:

- Evitar que se agarre a nuestro cuello
- Explicarle lo que se va a hacer, para facilitar la coordinación
- Moverlo de forma suave y continua, evitando sacudidas bruscas
- Protegerlo con nuestro cuerpo
- Posición correcta de nuestro cuerpo



POSICIÓN CORRECTA DE NUESTRO CUERPO

- Espalda recta
- Rodillas flexionadas
- Carga cerca del cuerpo
- Pies separados unos 30 cm
- Orientar el cuerpo en la dirección del movimiento
- Colocarse al lado de la cama más cercano a la persona
- Utilizar apoyos y presas consistentes
- Contrapeso del cuerpo. Balanceándose sobre los pies
- Solicita ayuda en situaciones difíciles
- Utiliza los medios mecánicos disponibles





GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN

