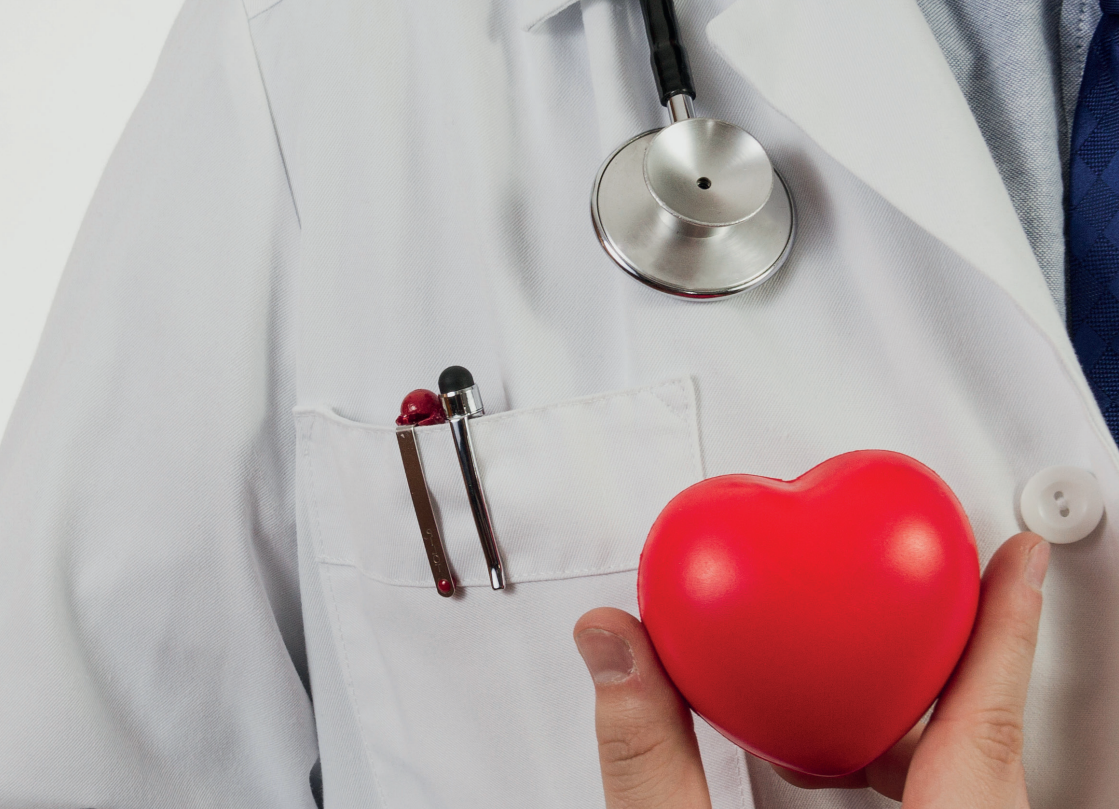




Agenda del CUIDADOR

UNIDAD DOMICILIARIA

INFORMACIÓN PARA EL CUIDADOR

¿Qué significa ser un cuidador?

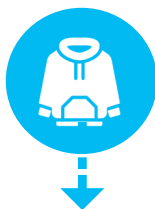
Ser cuidador de una persona dependiente es una noble responsabilidad que significa acompañarlo y ayudarlo en sus necesidades básicas:



Higiene



Alimentación



Vestido



Medicación



Seguridad

**PARA MANTENER SU BIENESTAR CON LA MAYOR
SEGURIDAD, CALIDEZ Y CALIDAD DE VIDA**



CUIDADOS PARA EL CUIDADOR

SEÑALES DE SOBRECARGA DEL CUIDADOR

SEÑALES FÍSICAS



Cansancio



Falta de apetito



Alteración del sueño



Dolores musculares y palpitaciones



Abandono de su aspecto físico

SEÑALES PSÍQUICAS / EMOCIONALES



Tristeza / culpa



Baja autoestima



Cambios de humor, irritabilidad



Dificultad para concentrarse



Pérdida de memoria

SEÑALES SOCIALES



Ruptura de relaciones familiares



Soledad y sentimiento de aislamiento



Desinterés por actividades que antes realizaba

CUIDADOS PARA EL CUIDADOR

CONSEJOS PARA PREVENIR LA SOBRECARGA DEL CUIDADOR

FÍSICAS

- Cuida su salud y acude con regularidad al médico.
- Vigila su descanso.
- Respeta los horarios de comida y mantén una dieta equilibrada.
- Diseña un plan de cuidados. Prioriza las actividades y distribuye el tiempo y esfuerzo que dedicas a cada una, se consciente de tus límites.
- Aprende a decir No a solicitudes no urgentes.

PSÍQUICAS / EMOCIONALES

- Mantén una actitud optimista y motivadora para evitar caer en la monotonía.
- Dedica un tiempo al día para hacer algo que te guste sin que te cree remordimientos.
- Aprende a relajarte y actúa con paciencia ante situaciones que pueden molestarte.
- Fomenta tu autoestima valorando todo lo que haces día a día.

SOCIALES

- Busca información y asesoramiento profesional sobre recursos y ayudas sociales, así como apoyo en la familia para distribuirse el cuidado.
- Continúa realizando aquellas actividades o aficiones que te gratifican. Le ayudará a relajarse y prevenir aislamiento y soledad.
- Si los cuidados no te permite salir a la calle, usa el teléfono para comunicarte con tus amigos.

¡Cúdate para cuidar!

¿Cómo puedes comunicarte con nosotros?

Si deseas comunicarte con nosotros puedes hacerlo a través de nuestra central telefónica:

Alberto Barton

 01 205-0333

Guillermo Kaelin

 01 205-1222

OPCIÓN 9 - INFORMES

Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Un equipo de profesionales responderá tu llamada y te brindará la información solicitada.

OPCIÓN 2 - URGENCIAS

Lunes a domingo de 7:00 p.m. a 7:00 p.m.

(ver signos o motivos de urgencia).

Un equipo de profesionales de salud responderá tu llamada y te atenderá u orientará vía telefónica, o enviará un equipo de salud para atenderte en tu domicilio.

En caso de emergencias:

 01205-0333 **(Alberto Barton)** o  01205-1222 **(Guillermo Kaelin)**

STAE	117
Bomberos	116
SAMU	106
Policía	105

En caso de violencia familiar:

Línea 100

(Centro nacional de atención de violencia familiar)

Ley 30490: Ley de la persona adulta mayor.

Ante sospecha de violencia o ser víctima de violencia

(Física / Sexual / Psicológica / Económica)

Comunicar a la "línea 100" e informar hechos ocurridos.