

Controlamos Juntos, cuidar al que cuida

Porque para cuidar también es necesario cuidarse

Como cuidador, quizás puedas vivir situaciones como...¹

- Exceso de responsabilidad.
- Irascibilidad, estrés, ansiedad...
- Desinterés por las relaciones sociales o prácticas de ocio.
- Restar tiempo de descanso.
- Sentimiento de inutilidad o culpabilidad.

Tener esto en cuenta puede ayudarte a la hora de desempeñar tu labor: ¹

- ✓ Comparte dudas y preocupaciones.
- ✓ No sobreprotejas al paciente.
- ✓ Consensua las decisiones que se deben adoptar con el paciente y el resto del vínculo familiar.
- ✓ Ten una buena organización de la rutina diaria. Desarrolla un plan de cuidados.
- ✓ Disfruta de tu tiempo libre.
- ✓ Valora el esfuerzo que realizas.

Cambiar estos pensamientos también puede ayudarte

Cada experiencia de cuidados es única, pero, a veces, aparecen pensamientos que pueden alejarnos del autocuidado.

Me siento mal si dedico tiempo a mis gustos o necesidades.



Disfrutar de mis hobbies y cuidar mis relaciones sociales es positivo e importante para mi propio bienestar.

No necesito ayuda, puedo con todo.



Delegar y compartir tareas del cuidado no es desatender al paciente. Existen numerosos recursos que sirven como apoyo en diferentes casos: familiares, profesionales, nuevas tecnologías...

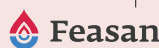
Si la persona con FA a la que cuidas es mayor...

Sigue estos consejos para mejorar su calidad y tu calidad de vida.

1. Evalúa qué cuidados necesita.
2. Respeta su ritmo a la hora de realizar actividades diarias.
3. Estimula su independencia dentro de las posibilidades.
4. Promueve un estilo de vida cardiosaludable, como caminar diariamente.



CON LA COLABORACIÓN DE:



FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE ASOCIACIONES
DE ANTICOAGULADOS