



# 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.

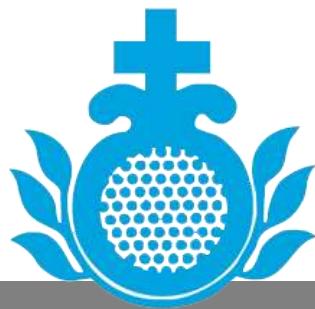
## 3. Prevención de la dependencia:

- 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

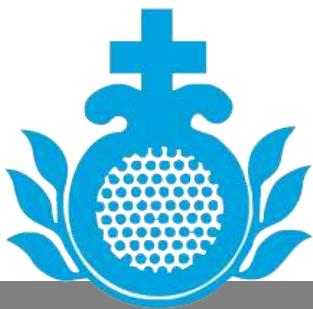
- NECESIDADES FISIOLOGICAS
- NECESIDADES SOCIALES
- NECESIDADES DE SEGURIDAD
- NECESIDADES DE RECONOCIMIENTO
- NECESIDADES DE AUTORREALIZACIÓN



# ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

## 1. ACTIVIDADES BASICAS:

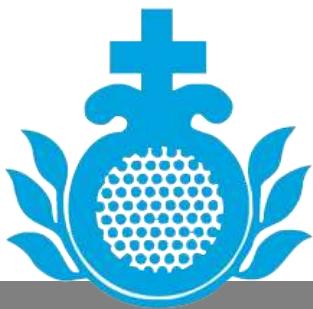
- Vestirse.
- Asearse.
- Comer.
- Uso del baño y control de esfínteres.
- Desplazarse dentro del domicilio.



# 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.

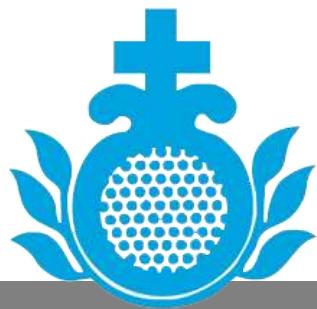


# ¿QUÉ SIGNIFICA SER CUIDADOR/A DE PERSONAS DEPENDIENTES?

- 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”.*



HERMANOS DE SAN JUAN DE DIOS



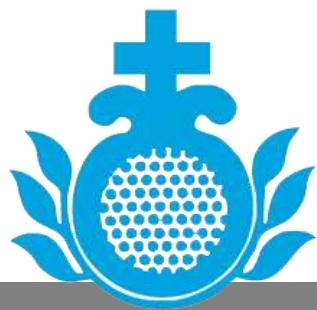
# LA FIGURA DEL CUIDADOR FAMILIAR O INFORMAL

- 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.



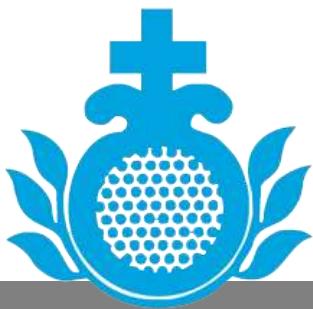
# FUNCIONES DE LA CUIDADORA/CUIDADOR

- 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.



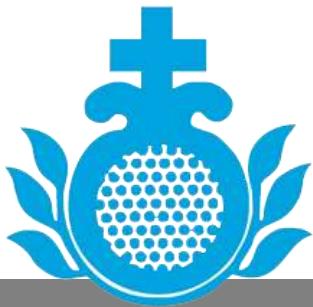
# ¿QUÉ DEBEMOS TENER PRESENTE?

- 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.



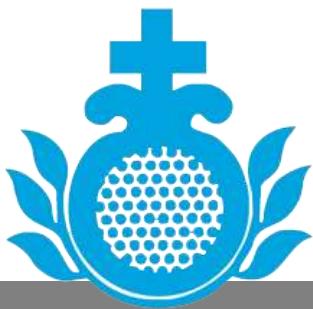
# COMO COMUNICARNOS

- 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”.



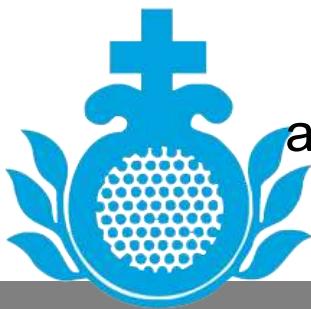
# COMO CUIDAR MEJOR

- 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”.

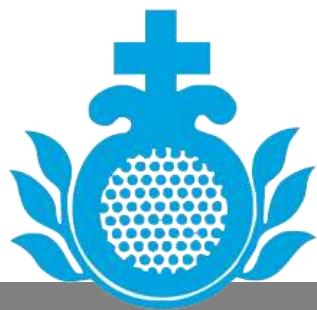
### **Señales de alarma:**

- 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 límites
- Aprenda a decir NO ante demandas no urgentes



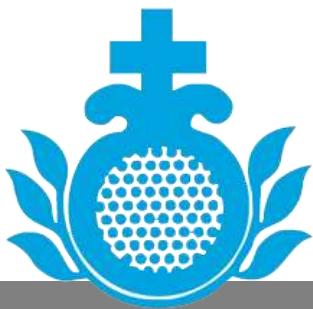
# ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO. (Día=24horas)

- 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.

Dele que tareas: Pida ayuda para cuidar.

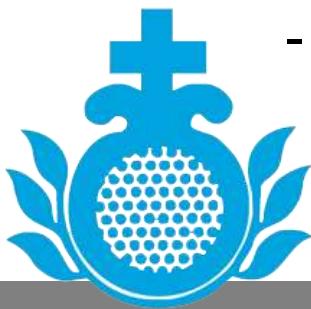


# **PONGA LIMITES A LA PERSONA DEPENDIENTE**

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:**

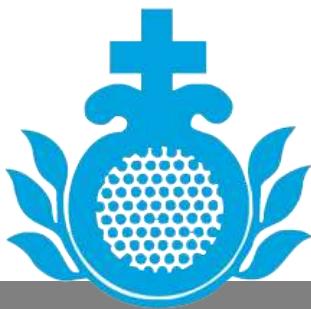
- Pida ayuda para lo que puede hacer
- Le culpe a usted de sus errores
- Finja síntomas
- Rechace ayudas técnicas
- Le empuje o golpee
- Se niegue a gastar su dinero en servicios o ayudas



# 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
- Exprese la negativa clara, breve y amable. “No, tu puedes hacerlo”
- Adecue el lenguaje no verbal. (Sereno, firme...)
- Muestre sus sentimientos. “No me resulta agradable decirte que no, pero sé 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?

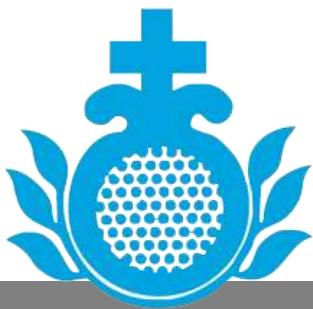


# ¿POR QUÉ NO SE COMPARTEN LOS CUIDADOS?

**¿ 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 rompiera?**

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?



HERMANOS DE SAN JUAN DE DIOS

¡¡¡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.

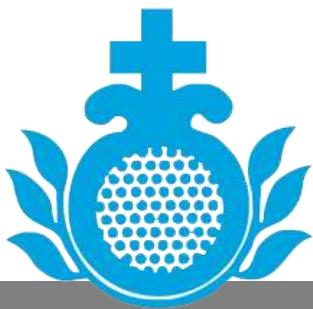
Consejos generales:

- 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**



HERMANOS DE SAN JUAN DE DIOS

33