



RECOMENDACIONES

AFAGI

QUÉDATE EN CASA



## COMPRENDER LA REALIDAD

Y transmitirla de una manera adecuada a la persona a la que se cuida. Indudablemente esta situación conlleva un cambio de rutinas para tod@s. Las personas con una demencia no tienen capacidad absoluta de comprender al cien por cien la situación. De los cuidadores depende el que no les transmitamos más miedos e inseguridades; necesitan de un guía para que comprenda la situación y la afronte con un poco de optimismo. Y sobre todo que les transmita serenidad y calma.

## APOYO EMOCIONAL AL CUIDADOR PRINCIPAL

En estos momentos debería ser prioritario cuidar la salud emocional de la persona cuidadora; ya que de ésta dependerá la calidad del cuidado y el bienestar de la persona cuidada. Si el cuidador se siente bien, la persona cuidada estará mejor.



## ACEPTACION DE LA SITUACIÓN

Para poder adaptarse hay que aceptar la situación actual; además de aceptar que la persona cuidada continuará con los síntomas de la enfermedad y podrán ir en aumento al igual que nuestra paciencia irá disminuyendo si no tomamos las medidas pertinentes.



## PLANIFICACIÓN

Importante no dar entrada al desorden y a la desgan. Es necesario crear **rutinas saludables** para tod@s no solo para la persona con demencia. En esa rutina tiene que haber cabida para algún **momento para el cuidador**.



# CUIDADOR/A

## Apoyo emocional a la persona cuidadora

Cuidador/a de una persona con demencia, una convivencia de 24h al día durante esta situación, agota a cualquiera. **No es el momento de ser valientes y poder con todo en soledad.** En esta situación es muy recomendable que los cuidadores/as acepten que son personas y que como tal se tienen que cuidar. No solo con una buena alimentación, una rutina de actividad física; sino también, cuidar de las relaciones personales (no aislarse) cuidarse emocionalmente de uno mismo.

Si queremos **cuidar con calidad** tenemos que estar bien, sobre todo emocionalmente; ya que las personas con demencia son esponjas emocionales. Se les pueden olvidar las palabras, algunos recuerdos... pero nunca olvidan lo que significan las emociones.

Es muy **importante darle espacio y tiempo al cuidador** para poder expresar lo que necesita, lo que siente, lo que eche de menos. Para ello, por ejemplo, si llamamos al cuidador, primero tenderemos que preguntarle si puede hablar porque probablemente la persona con demencia estará al lado y no podrá comunicarse con libertad.

Intentemos practicar la **escucha activa**, a veces el cuidador necesita desahogarse simplemente sin que nadie le diga lo que tiene que hacer.



*Recuérdate todos los días que estás haciendo todo lo que puedes y lo mejor que puedes. Nadie es perfecto.*



# GESTIÓN DE EMOCIONES

## EL PESO DE LA EMOCIÓN

Durante esta situación pueden aparecer muchas emociones y no todas son positivas. El poder detectarlas, ponerles nombre y racionalizarlas puede que aligere un poco su peso, el malestar que genera en los/las cuidadores/as.

Emociones que pueden aparecer en la situación de confinamiento: preocupación, sentirse furioso, ansioso cuando la libertad se restringe, inquietud, temor, autoculparse (por haber perdido la paciencia), soledad, aislamiento, inseguridad, incertidumbre, miedo, ansiedad...

Todas estas emociones son normales, y hay que aprender a gestionarlas para que no nos hagan más daño. Tendríamos que validar las emociones, es decir, permitirse sentir y aceptar lo que uno siente. Además de intentar descubrir que otras se esconden en nuestro interior y potenciarlas, como por ejemplo, la alegría (vista en pequeños detalles), gratitud, esperanza..

**No paguemos con ellos nuestros nerviosismos, tensiones, enfados, ... intentemos transmitir emociones positivas, para ello nosotros las tenemos que sentir.**



# PAUTAS DE AUTOCAUIDADO

**Algunas herramientas que nos pueden ayudar a cuidarnos :**

Utiliza la **MUSICA** para relajarte, evadirte, bailar, reir..

No pierdas el **HUMOR**, rie todos los días varias veces al día.

**AFECTO**, no te olvides de quererte un poquito

**ESCUCHATE**, muy importante, escucha tu cuerpo, emociones..

**DATE LAS GRACIAS A TI MISMO/A**, lo estas haciendo bien

**MANTEN LA CALMA**, respira, mirate a los ojos.

**FILTRA LOS MALOS PENSAMIENTOS**, dejalos ir.

**MANTENTE ACTIV@**: física, cognitiva y emocionalmente

**VALORA** las pequeñas cosas

Ponte **PEQUEÑOS OBJETIVOS** realistas

**APROVECHA EL MOMENTO**, genera recuerdos bonitos

**BUSCA TUS MOMENTOS** (sin la persona que cuidas)

Intenta **NO ENTRAR EN CONFLICTO CON LA PERSONA**

**CUIDADA** ; ni contigo mismo/a.

**NO TE AISLES**, **todos los días habla con** algun familiar o  
amig@.

