¿Cómo saber si una persona cuidadora necesita ayuda?

Conozca las señales que indican sobrecarga en una persona cuidadora:

- ✓ Problemas para dormir.
- ✓ Cansancio.
- ✓ Pérdida de contacto social.
- ✓ Consumo de alcohol y sedantes.
- ✓ Cambios en los hábitos alimentarios.
- ✓ Dificultades para concentrarse.
- ✓ Falta de interés en actividades que antes eran placenteras.
- ✓ Susceptibilidad.
- ✓ Enfado injustificado.
- ✓ Trato desconsiderado hacia familiares y amistades.
- ✓ Ánimo triste y llanto fácil.
- ✓ Culpabilidad.
- ✓ Dolores continuos.
- ✓ Ansiedad y estrés.

Si reconoce en usted o en alguna persona cuidadora alguna de las señales descritas anteriormente, puede solicitar información y cita previa en:

Centro de Servicios Sociales

Más cercano a su domicilio

o

Póngase en contacto con el

Teléfono 010

www.madrid.es

EL PRIMER PASO PARA CUIDAR BIEN A UN FAMILIAR ES CUIDARSE

PROGRAMA CUIDAR A QUIENES CUIDAN

¿Qué significa cuidar?

Cuidar significa dedicación, esmero, entrega de tiempo y de afecto hacia la persona cuidada. Permite el descubrimiento de habilidades que de otro modo hubieran pasado desapercibidas, pero también conlleva un esfuerzo que en muchos casos implica cambios y renuncias en la forma de vida de quienes cuidan.

Todo esto puede producir una sobrecarga en la persona que cuida, que si no se trata, puede desencadenar problemas de salud, depresión, dolor crónico, aislamiento. Por eso hemos de cuidar a quienes cuidan.

Podemos ayudar a la persona cuidadora

Mediante el programa

"CUIDAR A QUIENES CUIDAN"

Consiste en reuniones grupales dirigidas por psicólogas/os, y otros profesionales, donde se abordan temas de interés con el fin de enseñar a manejar mejor la carga de cuidados. Una carga física pero sobre todo psicológica.

Las reuniones se realizan semanalmente en su distrito

¿A quién va dirigido?

- ✓ A personas cuidadoras principales de personas mayores dependientes.
- ✓ A personas mayores de 65 años que cuiden a jóvenes.

¿Que pretendemos?

ALIVIAR su tensión emocional acumulada a lo largo del tiempo.

SALIR del aislamiento habitualmente asociado a la tarea de cuidar a una persona dependiente.

APRENDER A PEDIR AYUDA de modo adecuado y eficaz.

RECUPERAR las actividades sociales y de ocio, sin sentimientos de culpa. Sabiendo cómo poner límites adecuados a la tarea de cuidar.

COMPRENDER y aceptar sentimientos positivos y negativos derivados de la tarea de cuidar.

DAR a la persona dependiente los cuidados más adecuados.

Conseguir el **REENCUENTRO** con ellas mismas y con las demás, restableciendo su identidad.