

## EN QUÉ CONSISTE CUIDAR

*Cuidar a un familiar implica asegurarle condiciones de vida dignas, confort, atención, seguridad y un compromiso con su bienestar.*

La tarea de **cuidar** de alguien genera un compromiso con el bienestar de la persona para proporcionar al otro el cuidado adecuado.

Aunque puedan parecer tareas sencillas en su realización, es un trabajo exigente, ya que el compromiso por el bienestar de la otra persona genera una gran responsabilidad.

Cuidar implica en ocasiones **situaciones imprevistas**, actividades menos agradables, por lo que la preparación del cuidador es esencial.

**Recuerda:** Además de aportar significado a la persona cuidadora, la investigación ha demostrado que contribuir a los demás de esta manera, está premiado con una mejor salud.



### DE ENTRE LAS TAREAS QUE REALIZAN LOS CUIDADORES/AS, LAS MÁS HABITUALES SON:

- ✓ **Actividades de la vida diaria**, como son el aseo personal y la alimentación.
- ✓ **Actividades instrumentales** de la vida diaria, como el acompañamiento a las visitas médicas y administrar el dinero.
- ✓ Actividades de **estimulación, ocio y bienestar**.
- ✓ Ayudar en el **desplazamiento** dentro y fuera del domicilio y movilizaciones.
- ✓ Supervisar y **asegurar condiciones de seguridad** y adaptaciones en el hogar para favorecer la autonomía de la persona a la que cuida y reducir riesgos innecesarios.
- ✓ **Gestionar** el funcionamiento del hogar.
- ✓ **Facilitar la comunicación** y la relación mostrando afecto.
- ✓ **Promover la autonomía** de la persona y su capacidad en tomar decisiones.
- ✓ **Asegurar los cuidados de salud** necesarios, incluyendo la toma de medicación.
- ✓ **Manejar de forma asertiva conductas difíciles** como situaciones de insomnio, deambulación...
- ✓ **Apoyar en pequeñas tareas de asistencia** (manejar el televisor, traer un vaso de agua, encender la luz, etc.).

