

DERECHOS Y CONTRIBUCIÓN DEL CUIDADOR

“Contribuir a los demás está premiado con una mejor salud”

Cuidar a una persona dependiente puede resultar una actividad difícil, pero no por ello deja de ser gratificante y nos compensa internamente. Puedes vivir el cuidado como un aprendizaje vital y un crecimiento en valores.

Cuidar nos da la oportunidad de apoyar a otra persona en su proyecto de vida. El sentimiento de contribución y apoyo a otras personas es uno de los más gratificantes.

Para dar un cuidado de calidad es importante que conozcas tus derechos y deberes en el cuidado:

TIENES DERECHO A...

- ✓ Tu cuidado físico y emocional, ello contribuirá a unos **cuidados de calidad**.
- ✓ **Dedica tiempo a actividades importantes para ti** (leer, pasear, escuchar música, estar con otros familiares y amigos...).
- ✓ Ser tratado/a con **respeto**.
- ✓ Que no recaiga la **prestación de apoyos únicamente en ti**.
- ✓ **Equivocarte**.
- ✓ Decir **“no”** a demandas excesivas e inapropiadas.
- ✓ Buscar **alternativas al cuidado**.



TU CONTRIBUCIÓN

- ✓ Respetar su **dignidad** y preservar la **intimidad** de la persona.
- ✓ Proporcionar unos **cuidados de calidad** contribuyendo personal o económicamente al cuidado en función de tus posibilidades.
- ✓ **Promover** la autonomía y la toma de decisiones.
- ✓ Promover y respetar su **inclusión social**.
- ✓ Hacerle **partícipe** de las opciones de cuidado, informaciones sobre salud u otros asuntos siempre que sea posible.

