

cuidar a los que cuidan

Entre todos, profesionales y usuarios, podemos facilitarles la tarea permitiendo o colaborando a que sean atendidas de forma preferente, en sus domicilios y en los centros sanitarios.

Facilitando:

- _ Las citas para ellas y para las personas que cuidan, en la fecha que soliciten y cuando más convenga a sus horarios.
- _ Los trámites para conseguir las recetas y materiales para el cuidado.
- _ La agilización del traslado en ambulancia por circuitos diferenciados.
- _ El descanso durante la hospitalización o la permanencia en su domicilio en los periodos de espera.
- _ Una información asidua, clara y precisa para que se sientan seguras.
- _ Conocimientos sobre los cuidados que deberán aplicar al regreso al domicilio una vez producida el alta.

Hay quien dedica todo su tiempo y esfuerzo a cuidar a personas enfermas o con gran discapacidad.

Entre todos, profesionales y usuarios, podemos facilitarles la tarea.

Seamos solidarios. Nuestra aportación es la comprensión.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD



cuidar a los que cuidan



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Hay quien dedica todo su tiempo y esfuerzo a cuidar a personas enfermas o con gran discapacidad.

Porque no pueden lavarse ni vestirse solas, necesitan ayuda para moverse y para levantarse de la cama. **CADA DÍA, TODOS LOS DÍAS.**

Hay que asearlas o bañarlas por la mañana y cada vez que sea necesario. **CADA DÍA.**

Levantarlas de la cama al sillón y volverlas a acostar, varias veces. **CADA DÍA.**

Ayudarlas a caminar, a sentarse, a cambiar de posición en la cama. **CADA DÍA.**

Estas personas necesitan de alguien que les haga la comida y les dé de comer y de beber. **CADA DÍA, TODOS LOS DÍAS.**

Hay que prepararles el desayuno, la comida y la cena y ayudarles a tomarlo. **TODOS LOS DÍAS.**

Darles de beber cada vez que sientan sed, durante el día y la noche. **TODOS LOS DÍAS.**

Necesitan que alguien esté pendiente, les prepare y dé **SU medicación** a las horas correspondientes, por la mañana, a mediodía y por la noche: pastillas, insulina, jarabe, etc. **CADA DÍA, TODOS LOS DÍAS.**

Necesitan la **presencia constante** de la persona que les cuida. **CADA DÍA.**

Para evitar que se caigan, para sentirse seguros, para alejar la soledad, para que se interpreten sus deseos y necesidades cuando les cuesta comunicarse, para vigilar los síntomas de su enfermedad. **TODOS LOS DÍAS.**

Estas personas necesitan numerosos servicios de los centros sanitarios y quienes las cuidan tienen que **ACUDIR MUCHAS VECES** tanto para solicitar recetas, citas, ambulancias, material para el cuidado, etc, como para consultar sobre los cambios que se vayan produciendo en la enfermedad.

Además de ocuparse de sus familias y trabajos, las personas que cuidan a otras, enfermas o con gran discapacidad, hacen estas cosas y muchas más **CADA DÍA, TODOS LOS DÍAS.**

A menudo, ellas mismas pueden ser personas frágiles o enfermas que necesitan ayuda y cuidados. Porque muchas veces se olvidan de su propia salud y sufren problemas relacionados con su tarea de cuidar: dolores, tristeza, ansiedad, insomnio, etc.

cuidar a los que cuidan