

Herramienta de autoayuda para los cuidadores

Todas las personas tenemos días buenos y días malos. Esta herramienta puede ayudarle a evaluar cuándo es recomendable que se comunique con su CTN u otro respaldo para obtener más apoyo o información.

EXCELENTE—ADELANTE CON EL BUEN TRABAJO!



☐ Manteniéndose activo



☐ Comiendo una dieta equilibrada



☐ Manteniendo sus conexiones sociales



☐ Durmiendo bien



☐ Teniendo tiempo para usted mismo

Continúe: Aprendiendo sobre la enfermedad, preparándose para el futuro, haciendo planes legales y financieros, enfrentando a los cambios con valentía y creatividad y realizando visitas periódicas a su médico.

PRESTE ATENCIÓN—TENGA CUIDADO...



☐ Perdiendo a menudo los estribos



☐ Sintiéndose sin apoyo o con rencor



☐ Teniendo problemas para dormir



☐ Aumento o pérdida de peso



☐ Sintiéndose agobado



☐ Sintiéndose solo o aislado



☐ Descuidando su propia salud

Comunique: Hable con alguien, practique la solicitud de ayuda y la delegación de tareas, únese a un grupo de apoyo, intente obtener respiro a corto plazo o contratar ayuda, reevalúe sus prioridades y expectativas y consulte a su médico.

ESTADO DE ALERTA—BUSQUE AYUDA!



☐ Sintiéndose desesperanza sobre el futuro



☐ Teniendo pensamientos de hacer daño a usted mismo o a alguien más



☐ Durmiendo muy poco o demasiado



☐ Siendo agresivo con o restringiendo al paciente

Contacte a un cuidador de respaldo, consulte a un terapeuta o administrador de casos, busque ayuda de emergencia si es necesaria, llame a la línea telefónica de Alzheimer's Association (1.800.272.3900), pide una cita con su médico.