

TENGA MÁS AUTONOMÍA

REALIDADES Y LISTA
DE VERIFICACIÓN
**PARA CUIDADORES
DE PACIENTES CON
PARKINSON**



ENFERMEDAD DE PARKINSON

REALIDADES DEL CUIDADOR

Cuidar de alguien que ha recibido el diagnóstico de Parkinson puede tener un enorme impacto en la salud y bienestar del cuidador, además de consumir mucho tiempo y energía. Vale la pena conocer la realidad sobre ser un cuidador para poder entender completamente lo que eso significa y como puede afectar la calidad de vida de la persona que cuida.

Fuente: <https://parkinsonslife.eu/10-shocking-facts-that-show-what-its-like-to-be-a-carer/>

1

COMPRENDA LO QUE SIGNIFICA SER **CUIDADOR DE PERSONAS CON PARKINSON**

Para mayor información: <http://terapiaparkinson.com/informacion-para-acompanantes/>

2

Encuentre un Apoyo. No está solo en este viaje.

9 DE CADA 10



CUIDADORES LES GUSTARÍA TENER LA OPORTUNIDAD DE CONOCER Y COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS CON OTROS CUIDADORES



Y CASI LA MITAD

NUNCA TOMA UN DESCANSO.

3



LA PREOCUPACIÓN Y EL ESTRÉS AFECTAN 1/3

DE CUIDADORES, CAUSANDO PROBLEMAS DE INSOMNIO Y DEPRESIÓN

Cuide su salud y encuentre tiempo para lidiar con los desafíos emocionales (cansancio, estrés, depresión).

4

Haga pausas frecuentes para 'recargar sus energías'.



78% LES GUSTARÍA TENER MÁS DESCANSOS

5

Aprenda cómo manejar las dificultades de movimiento de su ser querido a medida que la enfermedad progresa.



6

ESTAR ABIERTO A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS QUE PUEDEN AYUDAR A SU SER QUERIDO

9

ASEGÚRESE DE QUE LOS DOCUMENTOS LEGALES Y FINANCIEROS ESTÉN EN ORDEN

7

No abandone su trabajo, pero adapte su horario de trabajo a medida que avanza la enfermedad, si es posible.

EN PROMEDIO, SE EMPLEAN



22 HORAS POR SEMANA EN CUIDADOS

8

Organice la información médica y aprenda a comunicarse de manera efectiva con los médicos. Nuestra Guía de Discusión puede ser un buen recurso para preparar su próxima consulta con el neurólogo.

4 DE CADA 10

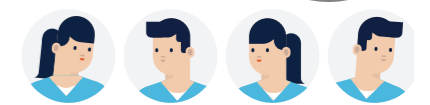


CUIDADORES CREEN QUE EL EQUIPO MÉDICO Y DE ATENCIÓN LOS TOMA EN SERIO

10

Dese crédito por estar haciendo su mejor esfuerzo en una de las situaciones más difíciles. Intente encontrar algo positivo a cada día.

1 DE CADA 5



CUIDADORES NO PUEDE VER NADA POSITIVO EN SUS VIDAS

Parkinson
yyo