

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



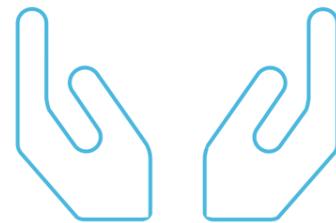
LA PREOCUPACIÓN Y EL ESTRÉS AFECTAN 1/3

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.



SOBRE EL DESARROLLO DE LA ENFERMEDAD DE LA PERSONA QUE CUIDAN A LARGO PLAZO.

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