



## **DESCANSAR... PARA SEGUIR CUIDANDO**

**CUIDAR** de un familiar con Alzheimer u otra demencia, desgasta física pero, sobre todo, mentalmente.

Aceptar este tipo de enfermedades tan complejas, que afectan a diferentes niveles de la persona enferma (cognitivo, emocional, conductual, funcional, social,...) es difícil.

Conocer y entender lo que conllevan los síntomas en el día a día..., nos cuesta.

Querer ayudarle, supervisarle o apoyarle, para que pueda seguir siendo independiente..., nos desgasta, porque no se dejan acompañar en este proceso -ni ellos mismos saben lo que les está ocurriendo-.

Y ser responsable de su día a día además de tu propia vida, cansa..., aunque se haga con motivación y sentimientos positivos.

**Por ello, para seguir cuidando con paciencia, cariño y comprensión hay que descansar.** Desconectar de la situación diaria y separarnos temporalmente de nuestro familiar (horas, días, semanas...) es conveniente a lo largo de todo el año, pero quizás en la temporada estival es la época donde nos apetece más y lo podemos organizar mejor.

**El paso inicial es comunicar a otros miembros de la familia que cojan el testigo del CUIDADO de vuestro familiar por unos días** -en ocasiones nos cuesta "pedir ayuda" porque suponemos que los demás saben cómo nos encontramos o nos sentimos-. Sin embargo, hay que pensar que es complejo entender lo que conlleva cuidar a una persona con demencia si no se convive con él o si no eres el responsable de la calidad de vida del mismo. Por eso, lo principal es mostrar a tus familiares esa necesidad respiro, de descanso, que se tiene.



Sin embargo, si por diferentes motivos no podemos contar con que otro familiar nos releve, tenemos a nuestra disposición **RECURSOS SOCIALES** de apoyo:

- **Centros de día:** Si ya asiste de forma continuada, podemos **AMPLIAR LA JORNADA** o la cantidad de días durante estos meses para poder tener más tiempo para ti y realizar actividades de ocio (excursiones, comidas, playa,...) Y si no asiste a este tipo de recurso, podemos incluirlos unas horas.
- **Residencias:** A través de **PROGRAMAS DE RESPIRO FAMILIAR**. Son estancias temporales en las que nuestro familiar estará muy bien, acompañado por otras personas mayores y profesionales que le van a aportar unos cuidados con calidad y cariño.

Plantearos que debemos confiar y delegar de forma temporal en el equipo de profesionales que trabajan tanto en los centros de día como en las residencias.

Ellos cuidan y acompañan a nuestros familiares, **PARA PODER RESPIRAR y SEGUIR ADELANTE EN EL VALIENTE Y GRAN RETO QUE ES CUIDAR A TU FAMILIAR CON DEMENCIA.**

**ASÍ QUE, A DESCANSAR!**

**MAXI RODRÍGUEZ**

Psicóloga de Afaga

Julio 2016