

¿Cómo evitar el síndrome del cuidador?

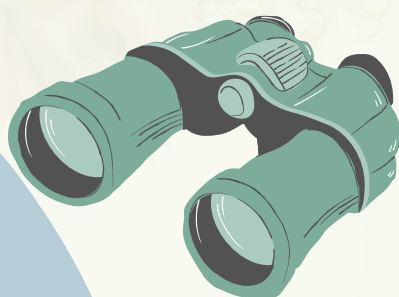
Es importante que las organizaciones de salud realicen apoyo a los familiares de los pacientes, apoyen a los cuidadores y les den soporte de manera continua y en forma preventiva para evitar que se afecte la calidad de vida.

10 estrategias para cuidar al cuidador

1

Prevención temprana

Reconozca de manera temprana a los pacientes que requerirán cuidados a largo plazo. Inicie intervención oportuna a los familiares y al posible cuidador acerca de las responsabilidades y las maneras de cuidado.



2

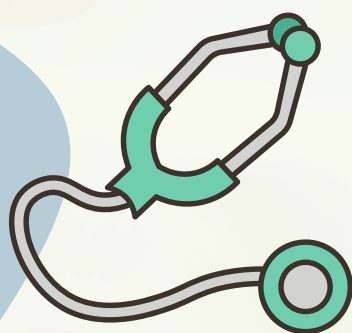
Entrenamiento

Eduque y entrene al equipo de trabajo. Es fundamental que el equipo asistencial esté en la capacidad de reconocer síntomas de cansancio del cuidador con el fin de activar alarmas oportunas.

Mecanismos de diagnóstico

3

Identifique, conozca y aplique herramientas de diagnóstico que le permitan diagnosticar en los equipos, el cansancio del cuidador.



4

Educación

Cree programas de educación para el personal y las familias, enfatice sobre el tema principal y los tips de autocuidado.



5

Grupos de apoyo entre cuidadores

Ejecute y fomente los espacios de reunión y encuentro entre cuidadores para fortalecer redes de apoyo.



6**Programas de Autocuidado**

Busque espacios que fomenten el autocuidado, dirigidos a los cuidadores mientras se encuentren dentro del hospital.

**7****Espacios de escucha**

Considere y difunda los espacios en donde los cuidadores se sientan cómodos y puedan ser escuchados y apoyados.

Espacios de manejo de duelo**8**

No es fácil acompañar en el duelo. Prepare a los cuidadores y a los equipos de atención en el tema de manejo del duelo. Disponga de espacios abiertos de diálogo.

**9****Programas de colaboración**

La dependencia de algunas personas de la familia indiscutiblemente genera conflictos. Se deben ofrecer espacios de ayuda a los grupos familiares, fortalecer encuentros entre cuidadores para que dialoguen acerca de problemas y dificultades comunes.

**Apoyo multidisciplinario****10**

Se deben crear grupos de apoyo interdisciplinario para cuidadores, teniendo en cuenta que la afectación es tanto física como emocional.

“No somos números. Somos personas”