

TEST DEL ESTRÉS DEL CUIDADOR

FRECUENTEMENTE:

1.- Sientes como si tuvieras que hacerlo todo solo y que deberías estar haciendo más cosas todavía

SI NO

2.- Evitas al resto de la familia, amigos y actividades que solías disfrutar

SI NO

3.- Te preocupa que la persona que estás cuidando esté segura

SI NO

4.- Te sientes ansioso acerca de decisiones financieras sobre sus cuidados y gastos

SI NO

5.- Niegas el impacto de la enfermedad y sus efectos en el resto de la familia

SI NO

6.- Sientes pena y tristeza porque la relación con el enfermo no es lo que solía ser

SI NO

7.- Te sientes frustrado y enfadado cuando tu familiar enfermo con demencia continuamente repite todas las cosas y parece no escuchar

SI NO

8.- Esta situación te está haciendo pagar un importante peaje en tu salud mental y física.

SI NO

Si has respondido SI a la pregunta número 1 TODO YO: Es probable que estés sobrepasado física y emocionalmente y comiences a aislarte de los demás. Es probable que estés convencido de que nadie puede cuidarle mejor que tú. Piensa que si tienes unas horas al día para ti, cada día, serás mejor cuidador. (* CUIDATE – 10 MANERA DE SER UN MEJOR CUIDADOR)

Si has respondido SI a la pregunta número 2 APARTANDOME DE MI VIDA: Separarte de familia y amigos puede representar que tengas miedo de que se encuentren mal con tu familiar con Alzheimer. Si es así, intenta explicarles la enfermedad y su efecto en los demás incluyendo los niños (* HABLAR A LOS DEMAS ACERCA DE LA ENFERMEDAD)

Si has respondido SI a la pregunta número 3 SEGURIDAD: tu preocupación acerca de la seguridad está justificada. La demencia afecta al juicio de las personas, sentidos, habilidades físicas, comportamiento y orientación en lugares y tiempo. Todo ello afecta a la seguridad. Puedes tomar precauciones para disminuir el riesgo de lesiones en casa y posibles pérdidas de tu familiar con Alzheimer (* CUESTIONES DE SEGURIDAD)

Si has respondido Si al signo de estrés 4 DINERO-LEGALIDAD: existen muchas decisiones a considerar en cuestiones legales y financieras. Para estar seguro de que estás tomando las mejores decisiones que puedes comienza a planearlo todo precozmente y si puedes implica en las decisiones a la persona que vas a cuidar. (* CUESTIONES LEGALES Y FINANCIERAS)

Has respondido Si a la pregunta 5 NEGACION DE LA ENFERMEDAD: Cuando te comunican que un familiar al que cuidas tiene Alzheimer puedes tener dudas en aceptar cómo cambiará tu vida y la de tu familia. El papel que esa persona jugó antes en la familia cambiará. Si entiendes los pasos en los que la enfermedad progresa estarás mejor preparado para lo que va a venir. (*CAMBIOS EN LAS RELACIONES)

Respondiste Si a la 6ª pregunta SENTIR PENA Y PERDIDA: tristeza, pena, soledad, enfado son sentimientos normales cuando la enfermedad de Alzheimer lentamente aleja a la persona que cuidas y tu vida cambia para siempre. Sentirás pena y pérdida. No tengas miedo de reconocer tus sentimientos y busca consuelo en familiares que te entiendan. De alguna manera hay que desmitificar la enfermedad: en la mayoría de los casos tu familiar con Alzheimer se siente y encuentra mucho mejor de lo que te imaginas. (* TRATAR CON LA PENA Y LA PERDIDA)

7ª pregunta FRUSTRACION Y ENFADO: Repetirlo todo mil veces y los cambios en conducta y comportamiento son de los efectos mas estresantes y difíciles de llevar de los pacientes con Alzheimer. De cómo respondas a estos comportamientos pueden derivarse reacciones negativas del paciente. Puedes reducir la frustración para ambos si entiendes mejor que está pasando y buscas formas creativas de mantenerlo ocupado. (* IDENTIFICAR COMPORTAMIENTOS Y SUS CAUSAS)

Signo de estrés 8: PROBLEMAS DE SALUD: Es preciso que encuentres tiempo par ti. Comer bien, hacer ejercicio, cuidarte es un reto cuando tus tareas diarias implican 24 horas de cuidado a un familiar con Alzheimer. No obstante si tu estás bien serás un mejor cuidador. (* CUIDATE A TI MISMO)